БОЛЬШАЯ КНИГА МЕНЮ

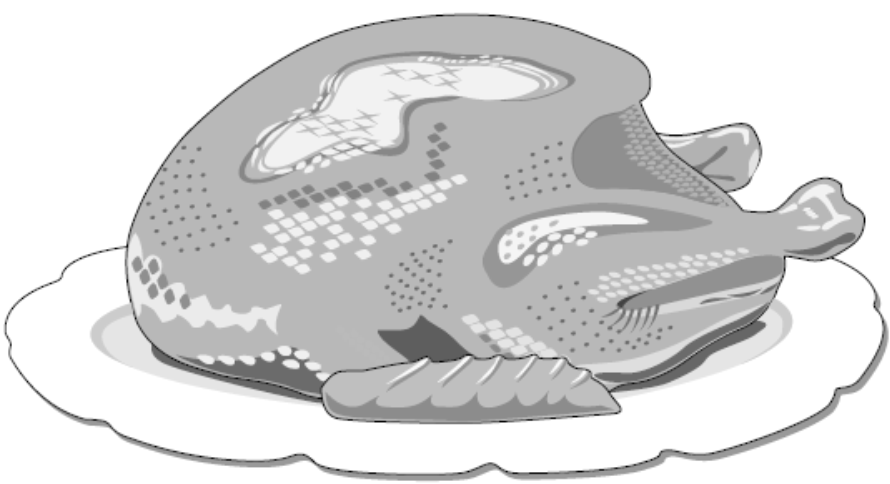
завтраки, обеды и ужины

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге вы найдете большое количество рецептов блюд для завтраков, обедов и ужинов как на каждый день, так и по случаю какого-нибудь праздника. Салаты, закуски, десерты также не оставят равнодушными ваших домочадцев. Удивите себя и близких вкусной домашней едой!

- Сергей Павлович Кашин
  - ЗАВТРАКИ
    - Завтраки на каждый день для всей семьи
    - Завтраки для маленьких
    - Завтраки для школьников
    - Завтраки для студентов
    - Завтраки для любимых женщин
    - Завтраки для мужчин
    - Завтраки для активных людей
  - ОБЕДЫ
    - Обеды для всей семьи
  - УЖИНЫ
    - На каждый день для всей семьи
    - Ужины для маленьких
    - Ужины для школьников
    - Ужины для студентов
    - Ужины для любимых женщин
    - Ужины для мужчин
    - Ужины для активных людей



Сергей Павлович Кашин
Большая книга меню. Завтраки, обеды и ужины

ЗАВТРАКИ

Завтраки на каждый день для всей семьи

ЗАВТРАК «ВОСКРЕСНОЕ УТРО»

ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г дрожжевого теста, 300 г повидла из айвы, 150 г очищенного фундука, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Для приготовления начинки орехи нарубить, добавить повидло и лимонную цедру, перемешать. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделать на небольшие шарики, раскатать каждый в лепешку толщиной 0,5 см. Выложить на середину каждой лепешки начинку, слепить пирожки и выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться в течение 30 минут, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С АНАНАСОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 50 мл ананасового сока, 10 мл апельсинового сиропа.

Способ приготовления

Мороженое и молоко взбить в блендере, добавить апельсиновый сироп и ананасовый сок.

ЗАВТРАК «ЛЕНИВЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ «ЗЕЛЕНЫЕ»

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Сливочное масло взбить с петрушкой и солью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

ЯИЧНИЦА НА САЛЕ

Ингредиенты

4 яйца, 100 г соленого сала, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Сало нарезать мелкими кубиками, выложить в разогретую сковороду, слегка обжарить.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, добавить к салу, жарить до золотистого цвета. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

КОФЕ С ПЛОМБИРОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 2 чайные ложки сгущенного молока, 200 г пломбира.

Способ приготовления

Кофе залить 200 мл кипятка, добавить сгущенное молоко, перемешать. Из пломбира сформовать с помощью ложки-выемки шарики.

Напиток разлить по чашкам, добавить в каждую по шарику пломбира.

ЗАВТРАК «РОБИН-БОБИН»

ЗАКУСКА «ПИКАНТНАЯ»

Ингредиенты

400 г краснокочанной капусты, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 2 чайные ложки лимонного сока, 100 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем откинуть на дуршлаг, растереть с солью и сахаром, сбрызнуть лимонным соком. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Для приготовления соуса в растительное масло положить перец и гвоздику, довести до кипения и остудить.

Капусту перемешать с морковью, выложить на блюдо, заправить соусом и подать к столу.

БЫСТРЫЙ ПИРОГ С ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты

Для теста

170 г муки, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 1 столовая ложка маргарина.

Для начинки

500 г мяса индейки, 2 луковицы, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для этого мясо индейки промыть, пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук обжарить в растительном масле, добавить фарш, тушить под крышкой до готовности. Добавить чеснок, посолить, поперчить, перемешать и охладить. Из сметаны, майонеза, просеянной муки и соды приготовить жидкое тесто, вылить половину в смазанную маргарином форму. Сверху выложить охлажденную начинку, залить оставшимся тестом. Выпекать пирог в предварительно разогретой до 200 °С духовке 40–45 минут.

Утром пирог нарезать порционными кусками, разогреть в микроволновой печи и подать к столу.

ФЛИП МЕДОВЫЙ С ШОКОЛАДОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

400 мл молока, 100 г сливок, 50 г меда, 2 яичных желтка, 100 г горького шоколада, 1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко, сливки, яичные желтки, корицу и мед взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

ЗАВТРАК «НЕЖНЫЙ»

ТВОРОЖНИКИ С ИНЖИРОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г творога, 125 г пшеничной муки, 4 яйца, 60 г сахара, 120 г инжира, 200 г грецких орехов, 60 г сливочного масла, 170 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, муку просеять, инжир замочить на 30 минут в горячей воде, затем мелко нарезать. Ядра грецких орехов обжарить и мелко нарубить.

Творог соединить с половиной муки, желтками яиц, инжиром и орехами, посолить и тщательно перемешать.

Подготовленную массу разделить на равные части, придать им округлую форму и обвалять в оставшейся муке. Творожники жарить с обеих сторон в сливочном масле до золотистого цвета, затем поместить их в духовку на 5–7 минут.

ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты

200 г несладкого йогурта, 100 г сгущенного молока, 100 мл сливок, 2 банана.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками и размять с помощью вилки. Йогурт смешать со сгущенным молоком, сливками, добавить бананы, взбить с помощью блендера.

ЗАВТРАК «УИК-ЭНД»

ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОСЛИВА

Ингредиенты

3–4 вареные свеклы, 200 г чернослива, 100 г майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в теплой воде на ночь, утром откинуть на дуршлаг, обдать кипятком и мелко нарезать. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Свеклу соединить с черносливом, посолить, выложить на блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

ПИРОГ-ЛИМОННИК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Ингредиенты

Для теста

600 г муки, 200 г маргарина, 100 мл молока, 2 столовые ложки сахара, 20 г дрожжей, 1 желток, соль.

Для начинки

1 лимон, 200 г сахара.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для этого дрожжи развести в подогретом молоке, поставить на 15 минут в теплое место. Затем добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, сахар, соль и просеянную муку. Замесить тесто, поставить на 2 часа в теплое место, затем выложить на присыпанную мукой доску, разделить на 2 части и раскатать каждую в тонкий пласт.

Для приготовления начинки лимон вымыть, пропустить через мясорубку и смешать с сахаром. Один пласт теста выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки, выложить сверху начинку, накрыть вторым пластом теста и защипнуть края. Сделать в середине пирога небольшое отверстие, смазать поверхность взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АЙВЫ

Ингредиенты

4 яблока, 3 айвы, 1 лимон, 1 чайная ложка корицы.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Лимон вымыть, нарезать дольками. Яблоки и айву вымыть, удалить сердцевины с семенами, нарезать дольками, залить 1,5 л воды, довести до кипения. Варить в течение 10 минут, положить ломтики лимона, корицу, варить еще 5 минут.

Компот процедить, остудить и разлить по стаканам.

ЗАВТРАК «ИЮЛЬСКИЙ»

БИТОЧКИ ИЗ ТВОРОГА И РЫБЫ

Ингредиенты

500 г сухого пресного творога, 500 г трески, 100 г пшеничного хлеба, 170 мл молока, 1 луковица, 125 мл растительного масла, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, разделать на филе, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Хлеб размочить в

молоке. Творог, рыбу, хлеб и лук пропустить через мясорубку. Полученную смесь посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из творожно-рыбной массы сформировать биточки, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон в растительном масле и довести до готовности в духовке.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 3–4 огурца, 2 морковки, 1 пучок зеленого салата, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и выстлать ими блюдо.

Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, посолить, перемешать, выложить на листья салата, заправить майонезом и подать к столу.

КЛУБНИЧНЫЙ ПУНШ

Ингредиенты

300 мл клубничного сока, 100 мл клубничного сиропа, 1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

В клубничный сок добавить корицу, нагреть до 70 °С. Напиток перелить в емкость для пунша, влить сироп и тщательно взбить.

ЗАВТРАК «СЫТНЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ ПО-ШВЕДСКИ

Ингредиенты

6 ломтиков батона, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г вареной колбасы, 2 помидора, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Ломтики батона обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Колбасу нарезать ломтиками и обжарить их с обеих сторон в растительном масле.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

На ломтики батона выложить колбасу, кружочки помидоров, посолить, поперчить.

Выложить бутерброды на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 3–5 минут.

Горячие бутерброды смазать горчицей, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С АВОКАДО

Ингредиенты

100 г консервированного тунца, 1 авокадо, 1 пучок листьев зеленого салата, 25 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Авокадо вымыть, очистить, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, добавить соль и перец, взбить венчиком.

Салат выложить в глубокую тарелку, полить заправкой и подать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «РАССВЕТ»

Ингредиенты

200 г пломбира, 200 мл молока, 4 столовые ложки кофейного сиропа, 100 г тертого горького шоколада.

Способ приготовления

Пломбир и молоко смешать, взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по бокалам, добавив в каждый, не размешивая, сироп и шоколад.

ЗАВТРАК «КРАСОЧНЫЙ»

ПОМИДОРЫ С СОСИСКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

5–6 помидоров, 4 сосиски, 100 г майонеза, 2 отварных клубня картофеля, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сосиски отварить, охладить, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лимон вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.

Картофель перемешать с сосисками и майонезом. Кружочки помидоров посолить, поперчить, выложить на блюдо, на каждый кружок положить по 1–2 чайной ложки приготовленной смеси. Украсить закуску ломтиками лимона и подать к столу.

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г мягкого творога, 250 г сметаны, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, 200 г орехов кешью, 2–3 веточки мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог смешать со сметаной, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Орехи кешью измельчить. Творожную массу выложить в креманки и посыпать орехами.

При подаче к столу украсить листочками мяты.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сиропа шиповника.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай.

Чайник на 1/3 объема залить кипятком, настаивать в течение 5 минут, затем наполнить кипятком.

Чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 столовой ложке сиропа шиповника.

ЗАВТРАК «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

ГРЕНКИ С ЯЙЦАМИ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

Ингредиенты

3–4 ломтика пшеничного хлеба, 1 пучок петрушки, 1 яйцо, 1 чайная ложка молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйцо посолить, взбить с молоком. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Ломтики хлеба смочить в яично-молочной смеси и обжаривать в сливочном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Гренки посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

ПАСТА С ШАМПИНЬОНАМИ, ОЛИВКАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

300 г макаронных изделий, 100 г оливок без косточек, 400 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки томатного соуса, 1/2 пучка укропа, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Оливки нарезать тонкими колечками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Шампиньоны и лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, посолить. Добавить томатный соус, готовить в течение 15 минут.

Макаронные изделия отварить до полуготовности в подсоленной воде, добавить растопленное сливочное масло, перемешать.

Макароны, оливки и шампиньоны выложить в форму, посыпать сыром и зеленью укропа, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 7 минут.

КОФЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 яичных желтка, 4 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Кофе смешать с 2 чайными ложками сахара, всыпать в турку, залить 200 мл кипятка, довести до кипения.

Яичные желтки взбить с оставшимся сахаром. Кофе разлить по чашкам, добавить в каждую взбитые желтки.

ЗАВТРАК «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА КУРИЦЫ С КУКУРУЗОЙ

Ингредиенты

200 г вареного мяса курицы, 100 г консервированной кукурузы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками, огурцы – кубиками, яйца очистить и нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить и поперчить. Салат заправить майонезом, выложить в салатник и подать к столу.

ПЕЧЕНЬЕ С АПЕЛЬСИНОВОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

250 г муки, 120 г сливочного масла, 140 г сахарной пудры, 100 г апельсинового джема, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 1–2 столовые ложки молока, 1 столовая ложка маргарина, 1/2 чайной ложки разрыхлителя.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой (100 г), добавить яйцо, ванильный сахар и молоко, перемешать. Добавить просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, замесить тесто и оставить на 30 минут. Затем выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3–0,4 см и вырезать выемкой небольшие кружочки. Выложить их на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности, охладить. Половину кружочков смазать джемом и накрыть оставшимися. Посыпать печенье сахарной пудрой.

КОФЕ С КОРИЦЕЙ И МОРОЖЕНЫМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 10 мл малинового ликера, 100 г шоколадного мороженого, сахар, 1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 150 мл кипятка, добавить корицу, довести до кипения.

Напиток разлить по чашкам, добавив сахар. Перед подачей в

каждую чашку добавить немного малинового ликера и по шарику шоколадного мороженого.

ЗАВТРАК «В ГОСТЯХ У БАБУШКИ»

БЛИНЫ С ЯБЛОЧНЫМ ПРИПЕКОМ

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1 л молока, 75 мл оливкового масла, 500 г яблок, 15 мл подсолнечного масла, 20 г сахара, 3 г корицы, 50 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить тесто для блинов. Для этого 700 мл молока подогреть до 30–35 °С, растворить в нем дрожжи, добавить половину сахара, соль, растертый желток и 25 г растопленного сливочного масла, перемешать и всыпать половину просеянной муки. Замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1–2 часа.

Когда тесто увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить оставшиеся молоко, подогретое до 50 °С, муку и сахар. Затем добавить взбитый белок, все осторожно перемешать и снова поставить в теплое место на ночь.

Утром приготовить припек. Для этого яблоки очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать сахарной пудрой и корицей, слегка обжарить в растопленном сливочном масле.

На разогретую, смазанную маслом сковороду налить меньше теста, чем обычно. Когда блин слегка подрумянится, положить на него небольшое количество припека и залить новой порцией теста так, чтобы припек оказался между двумя слоями. Затем блин перевернуть и выпекать с другой стороны.

Такие блины можно подавать с жидким медом, вареньем или сметаной.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ

Ингредиенты

150 г клюквы, 100 г сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Клюкву перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную клюкву протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, охладить.

ЗАВТРАК «ИСКУШЕНИЕ»

КРЕВЕТКИ С РИСОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

100 г креветок, 100 г вареного риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 100 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть, замочить в теплой воде на ночь, утром крупно нарезать. Креветки промыть, варить в течение 2–3 минут, очистить и сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Выложить рис на блюдо, сверху положить креветки и яблоки, полить майонезом, украсить черносливом и подать к столу.

ПЕЧЕНЬЕ «ПОЦЕЛУЙЧИКИ»

Ингредиенты

300 г творога, 300 г сливочного маргарина, 300 г муки, 200 г коричневого сахара, 1 чайная ложка соды, соль.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Творог протереть через сито, добавить просеянную муку, растопленный и охлажденный маргарин, соль и соду, замесить плотное тесто. Завернуть его в пищевую пленку, положить на 1 час в холодильник. Затем тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3 см, вырезать стаканом кружки. Каждый кружок обмакнуть одной стороной в сахар, сложить пополам, посыпать сахаром и снова сложить пополам. Выложить изделия на выстланный бумагой для выпечки противень, поставить в предварительно разогретую духовку. Выпекать печенье 20–25 минут.

КОКТЕЙЛЬ «ШИК»

Ингредиенты

300 г пломбира, 200 мл молока, 100 г горького шоколада, 2 столовые ложки шоколадного ликера, пищевой лед.

Способ приготовления

Шоколад натереть на крупной терке, смешать с пломбиром, молоком и ликером, взбить с помощью блендера. Коктейль разлить по стаканам, добавив в каждый по кубику пищевого льда.

ЗАВТРАК «МЕЧТА»

ОЛАДЬИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты

200 г вареной говядины, 20 г пшеничной муки, 20 г майонеза, 2 яйца, 1 луковица, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Мясо смешать с луком, майонезом, яйцами, посолить, поперчить, добавить муку.

Оладьи выпекать на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 1/2 пучка укропа.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть и семена. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке, смешать с майонезом. Приготовленной смесью наполнить помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

КАРКАДЕ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

3 столовые ложки каркаде, 4 ломтика лимона, 1 чайная ложка лимонной цедры, сахар.

Способ приготовления

Каркаде и лимонную цедру положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Напиток процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и сахар.

ЗАВТРАК «НА БЕГУ»

КУКУРУЗНЫЙ ХЛОПЬЯ С ЙОГУРТОМ И ФРУКТАМИ

Ингредиенты

200 г кукурузных хлопьев, 1 банан, 1 киви, 150 мл питьевого йогурта.

Способ приготовления

Банан и киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и смешать с кукурузными хлопьями. Полученную смесь залить йогуртом и подать к столу.

ТОСТЫ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 75 г печеночного паштета, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить, смешать с паштетом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Паштет выложить ровным слоем на тосты.

КОФЕ С МОЛОКОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 500 мл горячего молока, мед.

Способ приготовления

Кофе растворить в горячем молоке. Напиток разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

ЗАВТРАК «УСПЕШНЫЙ»

ПШЕНИЧНАЯ КАША С БАНАНОМ И ИМБИРЕМ

Ингредиенты

400 г пшеничной каши, 1 банан, 1 чайная ложка сливочного масла, 1/2 пакетика ванильного сахара, тертый имбирь и корица на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Готовую пшеничную кашу разогреть в духовке или микроволновой печи, добавить банан, масло и специи, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты

80 г отрубного батона, 100 г консервированной рыбы, 50 г плавленого сыра, 1/2 пучка укропа или петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Зелень вымыть, измельчить, яйцо мелко нарубить. Консервированную рыбу размять вилкой, добавить сыр, яйцо и зелень, перемешать. Рыбную начинку выложить ровным слоем на тосты.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С МЯТОЙ

Ингредиенты

400 мл апельсинового сока, 3 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления Мяту вымыть, очень мелко нарезать, растолочь с сахарной пудрой. Апельсиновый сок смешать с мятой, взбить в шейкере или блендере. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «БУДНИЧНЫЙ»

ГЕРКУЛЕС С ТЫКВОЙ И ПОДСОЛНЕЧНИКОМ

Ингредиенты

5 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда, 25 г очищенных семян подсолнечника.

Способ приготовления

Геркулес залить теплой водой и оставить на ночь. Утром воду слить. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с геркулесом, добавить кефир, мед и семена подсолнечника, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты

80 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 75 г копченой колбасы, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка

кетчупа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смазать сначала сливочным маслом, а затем кетчупом. Колбасу нарезать тонкими кружочками, выложить на подготовленные ломтики хлеба. Посыпать бутерброды тертым сыром, поместить в микроволновую печь и готовить в течение 2 минут.

КОФЕ С ЛАЙМОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, дольки лайма, сахар, щепотка соли.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, добавить соль и вновь довести до кипения.

Готовый кофе разлить по чашкам, добавив в каждую сахар и дольку лайма.

ЗАВТРАК «СКОРЫЙ»

ОВСЯНАЯ КАША С АПЕЛЬСИНАМИ

Ингредиенты

2 апельсина, 200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 500 мл молока, 50 г изюма, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

1 апельсин обдать кипятком, снять с него цедру с помощью терки, выжать сок. Второй апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. В кастрюлю положить тертую цедру и овсяные хлопья, влить молоко и апельсиновый сок. При помешивании довести до кипения на слабом огне, варить 1 минуту. В готовую кашу добавить изюм и мед.

Кашу разложить по тарелкам, украсить апельсиновыми дольками.

САНДВИЧИ С ВАРЕНОЙ РЫБОЙ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

4 булочки с кунжутом, 200 г отварного филе морской рыбы, 1 морковка, 1/2 пучка укропа, 2 столовые ложки майонеза, перец.

Способ приготовления

Филе морской рыбы мелко нарезать. Морковку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, измельчить, смешать с рыбой и морковью. Полученную смесь поперчить, добавить майонез, перемешать. Булочки разрезать пополам. На нижние половинки булочек выложить начинку, накрыть верхними половинками.

Сандвичи разложить по тарелкам и подать к столу.

ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты

1 столовая ложка черного чая, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Чай всыпать в чайник, залить кипятком на 1/3 объема, настаивать 5 минут, затем долить кипяток.

Апельсин вымыть, нарезать дольками. Чай разлить по чашкам, положив в каждую дольку апельсина и добавив сахар по вкусу.

ЗАВТРАК «ПРЕМИУМ»

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

4 яйца, 50 мл молока, 100 г шампиньонов, 1 столовая ложка рубленого лука, 25 г сливочного масла, 25 г растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки муки, сода на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле вместе с луком, добавить зелень петрушки, перемешать.

Яйца взбить с молоком, мукой, перцем и солью. Яичную массу вылить в сковороду с растопленным сливочным маслом, готовить под крышкой 5 минут. Грибную начинку выложить на готовый омлет. Омлет сложить вдвое, разрезать пополам, разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 2 столовые ложки абрикосового джема, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Ломтики батона смазать сначала сливочным маслом, а затем абрикосовым джемом. Готовые тосты выложить на тарелку и подать к столу.

КОФЕ С КАРДАМОНОМ, ГВОЗДИКОЙ И ЛАЙМОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 1 лайм, молотый кардамон на кончике ножа, 2 бутона гвоздики, сахар, щепотка соли.

Способ приготовления

Лайм вымыть, нарезать дольками. Кофе всыпать в турку, влить 250 мл холодной воды, довести до кипения, затем добавить гвоздику, соль и кардамон и снова довести до кипения.

Готовый напиток разлить по чашкам, добавив в каждую дольку лайма и сахар по вкусу.

ЗАВТРАК «ВДОХНОВЕНИЕ»

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ГРЕЙПФРУТОМ

Ингредиенты

200 г ветчины, 1 грейпфрут, 100 г маслин без косточек, 1 пучок листьев зеленого салата, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Листья салата вымыть, порвать руками. Маслины нарезать колечками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. Салат выложить в салатник и подать к столу.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПЕРСИКИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

200 г персиков, консервированных половинками, 100 г мягкого творога, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Творог смешать с сахарной пудрой. Половинки персиков наполнить творогом и выложить на тарелку.

НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

400 мл кефира, 2 столовые ложки малинового варенья, 1 банан.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками и положить в блендер, добавить малиновое варенье, влить кефир и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «БОНУС»

БЫСТРАЯ КУКУРУЗНАЯ КАША С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты

2 пакетика кукурузной каши быстрого приготовления, 100 г вареного мяса курицы, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Пакетики с кукурузной кашей поместить в кипящую воду, варить до готовности. Готовую кашу вынуть из пакетиков, добавить сливочное масло, мясо курицы и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ГРЕНКИ С МЕДОМ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 столовые ложки жидкого меда, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 1/4 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Молоко взбить с яйцом. Батон нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть в яичную смесь. Ломтики батона выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей, обжарить с обеих сторон. Гренки выложить на тарелку и полить медом.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

400 мл питьевого йогурта, 100 мл апельсинового сока, 1 апельсин.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Дольки апельсина положить в блендер, влить йогурт и апельсиновый сок и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

БИЗНЕС-ЗАВТРАК

ОМЛЕТ С КАБАЧКОМ И КОЛБАСОЙ

Ингредиенты

4 яйца, 100 г мякоти кабачка, 100 г копченой колбасы, 50 мл молока, 2 столовые ложки муки, 1 пучок укропа, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Укроп вымыть, измельчить. Яйца взбить с молоком, укропом, мукой, перцем и солью.

Кабачок и колбасу нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, залить яичной смесью. Сковороду накрыть крышкой, готовить омлет на слабом огне в течение 5 минут.

ТОСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 50 г размягченного сливочного масла, 1/2 пучка укропа, 75 г малосольной красной рыбы.

Способ приготовления

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить и смешать с маслом. Батон нарезать тонкими ломтиками и подрумянить в тостере.

Тосты смазать маслом, сверху выложить ломтики рыбы.

ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

1 столовая ложка черного чая, 1 столовая ложка измельченной сухой травы чабреца, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай и чабрец, залить кипятком, настаивать в течение 7 минут.

Чай разлить по чашкам, добавить в каждую по вкусу мед.

ЗАВТРАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ»

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты

200 г буженины, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 помидор, 1/2 пучка листьев зеленого салата, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Буженину нарезать тонкими полосками. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нашинковать. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С МАСЛОМ И ЯБЛОЧНЫМ ПОВИДЛОМ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 2 столовые ложки яблочного джема, 50 г сливочного масла, 1/4 чайной ложки молотой корицы.

Способ приготовления

Батон нарезать ломтиками и подрумянить в тостере. Тосты смазать сначала сливочным маслом, а затем яблочным повидлом. Тосты выложить на тарелку и посыпать корицей.

ГРЕЙПФРУТ С ШОКОЛАДОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

1 грейпфрут, 50 г горького шоколада, молотая корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке.

Дольки грейпфрута выложить на десертную тарелку, посыпать шоколадом и корицей.

НАПИТОК ИЗ РЯЖЕНКИ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

400 мл ряженки, 50 г черничного варенья, 50 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Ряженку влить в блендер, добавить черничное варенье и апельсиновый сок и тщательно взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтраки для маленьких

ЗАВТРАК «СЛАСТЕНА»

ТВОРОЖНАЯ МАССА С ФАРШИРОВАННЫМИ ГРУШАМИ

Ингредиенты

4 крупные груши, 500 г творога, 250 г сметаны, 50 г брусничного джема, 150 г сахара, 100 г шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить сметану, сахар и ванилин, тщательно перемешать. Груши вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину с частью мякоти, затем начинить брусничным вареньем. Творожную массу выложить на блюдо, на нее выложить подготовленные груши.

При подаче к столу полить растопленным шоколадом.

ПРЯНИКИ «ОВСЯНЫЕ»

Ингредиенты

250 г муки, 250 г сахара, 250 г овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 50 г меда, 2 яйца, 1 столовая ложка маргарина, 100 г сахарной пудры, 1/2 чайной ложки соды.

Способ приготовления

Пряники приготовить с вечера. Для этого муку просеять, смешать с подсушенными овсяными хлопьями, сахаром и содой. Добавить мед и взбитые яйца, затем размягченное сливочное масло и нарубленные орехи. Тесто тщательно вымесить, выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать кусочками треугольной формы. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовые пряники накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром пряники выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

КИСЕЛЬ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Ингредиенты

400 г крыжовника, 100 г сахара, 50 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого крыжовник залить небольшим количеством горячей воды, варить в течение 4–5 минут, затем протереть через сито и процедить через марлю. В отваре растворить сахар, влить крахмал, разведенный в 100 мл холодной воды, довести до кипения, охладить.

Утром можно подать кисель к столу со взбитыми сливками или сладким ягодным соком.

ЗАВТРАК «НЕПОСЕДА»

РИСОВАЯ КАША С МЕДОМ

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г меда, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис приготовить с вечера. Для этого промыть его, залить кипятком так, чтобы вода только накрыла рис и варить под крышкой на слабом огне. Когда рис набухнет, влить молоко и варить до готовности, не перемешивая.

Утром готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, растопленное сливочное масло, промытый изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Кашу разложить по тарелкам, полить жидким медом и подать к столу.

МОРКОВНЫЙ «ШОКОЛАД»

Ингредиенты

11/2 кг морковки, 25 г сливочного масла, 2 чайные ложки порошка какао, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г грецких орехов.

Способ приготовления

С вечера приготовить морковную массу. Для этого морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на терке. Выжать сок, перелить его в эмалированную кастрюлю, поставить на слабый огонь, уваривать при постоянном помешивании до тех пор, пока масса не станет светло-коричневой и тягучей.

Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и истолочь в ступке.

В готовую теплую морковную массу добавить при постоянном помешивании масло, какао и орехи, тщательно перемешать, добавить ванильный сахар, еще раз перемешать.

Полученную массу выложить ровным слоем на блюдо, смоченное холодной водой, оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром застывший «шоколад» нарезать небольшими кусочками.

ЧАЙ С КЛУБНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 2 столовые ложки клубничного варенья.

Способ приготовления

Чай залить 500 мл кипящей воды, дать настояться, процедить. Добавить клубничное варенье, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

ЗАВТРАК «КАПРИЗУЛЯ»

ОЛАДЬИ «ВИШЕНКА»

Ингредиенты

200 г вишневого йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 100 г свежей вишни без косточек, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать, оставить на ночь в прохладном месте.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде. Готовые оладьи украсить вишней и подать к столу.

МЕДОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты

400 г меда, 100 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого мед растворить в 1,5 л горячей воды, довести до кипения, снять пену, добавить разведенный в 400 мл холодной воды крахмал и заварить кисель. Готовый кисель разлить по стаканам, остудить и поставить в прохладное место на ночь.

Утром к готовому киселю отдельно можно подать молоко или сливки.

ЗАВТРАК «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

ТВОРОЖНЫЕ ГАЛУШКИ

Ингредиенты

500 г творога, 150 г сметаны, 2 яйца, 100 г сахара, 250 г муки, 20 г панировочных сухарей, 50 г растопленного сливочного масла, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить галушки. Для этого творог протереть через сито, добавить яйца, сахар, 30 г растопленного сливочного масла, соль, все тщательно перемешать. В полученную массу всыпать муку и замесить тесто. Выложить его на посыпанный мукой стол, разрезать на 4 равные части, раскатать каждую часть в виде колбаски и нарезать небольшими кусочками.

Галушки опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Готовые галушки выложить на блюдо, полить оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Утром галушки запечь в предварительно разогретой духовке,

для чего их следует переложить в сковороду, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь до образования золотистой корочки.

СМОРОДИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты

1 столовая ложка меда, 150 г черной смородины, 75 мл газированной минеральной воды.

Способ приготовления

Смородину перебрать, вымыть, снять ягоды с кистей, протереть через сито. Смородиновый сок смешать с медом и газированной водой, тщательно перемешать.

ЗАВТРАК «ВИННИ-ПУХ»

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С КУРАГОЙ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 2–3 морковки, 100 г кураги, 125 г сахара, 3 яйца, 170 г сметаны, 50 г манной крупы, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления

Пудинг приготовить с вечера. Морковь очистить, вымыть, отварить и охладить. Творог и морковь протереть через сито или пропустить через мясорубку. Курагу промыть, мелко нарезать, соединить с творожно-морковной массой, добавить манную крупу, яичные желтки и сахар, все перемешать, затем осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить до готовности на водяной бане. Готовый пудинг поместить на ночь в прохладное место.

Утром пудинг разрезать на порционные куски, разложить по тарелкам и полить сметаной.

ЯБЛОЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты

200 г клубники, 100 г мякоти ананаса, 2 крупных яблока, 1 столовая ложка сахара.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать некрупными кусочками. Ананас нарезать кубиками. Яблоки, ананас и клубнику поместить в блендер, добавить сахар, влить 100 мл воды, тщательно взбить.

Коктейль разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ФАНТАЗЕРЫ»

РИСОВЫЕ ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты

250 мл молока, 150 г рисовой муки, 10 г сахара, 20 г изюма, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 30 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки питьевой соды, соль.

Способ приготовления

Оладьи приготовить с вечера. Для этого рисовую муку смешать с небольшим количеством воды, варить в течение 5 минут, остудить, добавить взбитые с солью, сахаром и содой яйца, предварительно промытый и замоченный изюм, молоко и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

Утром оладьи разогреть в духовке или микроволновой печи, разложить по тарелкам и подать к столу.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И ЖЕЛТКОМ

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 500 мл молока, 1 яичный желток, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Чай залить кипящим молоком, настаивать 7 минут. Яичный желток взбить с медом, добавить процеженный чай.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ВОСКРЕСНЫЙ»

КЕФИРНЫЙ ПИРОГ С РЫБОЙ И КАПУСТОЙ

Ингредиенты

Для теста

400–450 г муки, 200 мл кефира, 200 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка сахара, соль.

Для начинки

200 г консервированного лосося, 250 г капусты, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для приготовления начинки капусту вымыть, нашинковать, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Яйца очистить, нарубить. Рыбу размять вилкой, смешать с капустой, луком и яйцами, посолить, поперчить.

Для приготовления теста яйцо взбить с кефиром, добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, всыпать просеянную муку, соду, сахар и соль, замесить однородное, не слишком крутое тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, разделить на 2 части, раскатать каждую в тонкий пласт. Выложить один пласт на смазанный растительным маслом противень, сверху выложить начинку, накрыть вторым пластом. Края пирога защипнуть, наколоть в нескольких местах вилкой и поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку.

Выпекать до готовности. Готовый пирог накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром пирог нарезать порционными кусками, разогреть в микроволновой печи или подать охлажденным.

ТВОРОЖНЫЕ ЦВЕТЫ

Ингредиенты

500 г творога, 150 г сахара, 50 г кокосовой стружки, 200 г крупных кукурузных хлопьев, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, смешать с сахаром и ванилином. Из творожной массы сформовать небольшие шарики. С помощью кукурузных хлопьев выполнить «лепестки», выложив их в несколько рядов по диаметру шариков.

Изделия уложить на плоское блюдо, посыпать кокосовой стружкой.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА, КЛУБНИЧНОГО ВАРЕНЬЯ И МЕДА

Ингредиенты

25 г шиповника, 1 столовая ложка клубничного варенья, 10 г меда.

Способ приготовления

Шиповник и клубничное варенье залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

ЗАВТРАК «ПРИНЦЕССА»

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

3 крупные морковки, 200 г чернослива без косточек, 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть, обдать кипятком и нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить чернослив, тщательно перемешать. Сметану взбить с солью и сахаром, заправить полученной смесью морковь с черносливом. Уложить в салатник, посыпать измельченной зеленью укропа.

КАША ОВСЯНАЯ С КИВИ

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сгущенного молока, 2 киви.

Способ приготовления

Овсяные хлопья всыпать в керамическую посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. В кашу добавить

киви и сгущенное молоко, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ

Ингредиенты

1/2 стакана клюквы, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Морс приготовить с вечера. Клюкву перебрать, вымыть, бланшировать в кипящей воде в течение 3 минут, размять, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут. Затем напиток процедить, добавить мед, настаивать в течение 1 часа, убрать в прохладное место.

Подавать клюквенный морс можно как охлажденным, так и теплым.

ЗАВТРАК «ВОЛШЕБНЫЙ»

ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ С ВИШНЕВЫМ СИРОПОМ

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 50 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 10 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки питьевой соды, 30 мл вишневого сиропа, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого овсяные хлопья залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить сахар, соль, молоко, сливочное масло, варить еще 5–7 минут, остудить. Добавить взбитые с содой яйца, пшеничную муку, сметану. Тесто перемешать и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем тесто переложить в эмалированную кастрюлю и поставить на ночь в прохладное место.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить вишневым сиропом.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

50 г сушеных кислых яблок, 1 столовая ложка меда, сок и цедра 1 апельсина.

Способ приготовления

Яблоки и апельсиновую цедру положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 л холодной воды, накрыть крышкой, дать закипеть, кипятить в течение 5 минут. Затем снять с огня и дать настояться в течение 15 минут.

Процедить, добавить апельсиновый сок и мед, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

ЗАВТРАК «МАЛЕНЬКИЙ СИЛАЧ»

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЯЗЫКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты

100 г отварного говяжьего языка, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г спаржи, 60 г низкокалорийного майонеза, 60 мл сливок, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Язык нарезать кубиками. Спаржу вымыть, выложить в сковороду, добавить немного воды, тушить до готовности, нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления соуса укроп вымыть, измельчить, смешать со сливками и майонезом, взбить венчиком.

Язык соединить со спаржей и консервированным горошком, посолить, полить соусом, тщательно перемешать.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И БАНАНАМИ

Ингредиенты

230 г манной крупы, 200 мл молока, 2 яйца, 100 г сливочного масла, соль.

Для начинки

500 г мягкого творога, 250 г сметаны, 3 банана, 150 г сахара, 100 г тертого темного шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого взбить яйца, добавить молоко, манную крупу и соль, тщательно перемешать. Дать тесту постоять, чтобы крупа набухла.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом.

Для приготовления начинки творог смешать с мелко нарезанными бананами, добавить сахар и ванилин, тщательно перемешать.

Начинку выложить на теплые блинчики, разровнять. Блинчики свернуть вчетверо.

При подаче к столу украсить тертым шоколадом.

НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОЧЕК

Ингредиенты

Кожура от 2 апельсинов, 1 чайная ложка лимонной кислоты, сахар.

Способ приготовления Апельсиновую кожуру залить 1 л холодной воды, добавить лимонную кислоту, настаивать в течение 1 суток. Вымоченную кожуру пропустить через мясорубку и положить обратно в настой, добавить еще 1 л воды, довести до кипения, кипятить в течение 2 минут. Добавить сахар, тщательно перемешать, остудить и процедить.

Завтраки для школьников

ЗАВТРАК «ПОЧЕМУЧКА»

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 25 г сливочного масла, 3 яйца, 2 луковицы, 1/2 чайной ложки соли.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого крупу перебрать, промыть, засыпать в 400 мл кипящей подсоленной воды, перемешать и варить, помешивая, пока каша не загустеет. Затем снять с огня, накрыть крышкой и поместить на 1 час в духовку.

Утром лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растопленном сливочном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить. Кашу разогреть, смешать с обжаренным луком и яйцами и подать к столу.

ЯБЛОКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СМЕТАНОЙ

Ингредиенты

3 яблока, 200 г чернослива, 5 столовых ложек сахара, 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления

Чернослив промыть, обдать кипятком и замочить на 10 часов. Затем удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать.

Сметану взбить с сахаром до образования густой пены и залить ею фрукты.

КЛЮКВЕННО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

2 столовые ложки клюквенного сиропа, 4 столовые ложки жидкого меда, 2 яйца, 2 стакана молока.

Способ приготовления

Клюквенный сироп и жидкий мед поместить в блендер, разбить туда же яйца, влить молоко, взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «АППЕТИТНЫЙ»

КУКУРУЗНАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты

100 г кукурузной крупы, 250 мл молока, 50 г чернослива без косточек, 100 мл фруктового сиропа, 50 г кураги, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого чернослив и курагу промыть, замочить в теплой воде на 30 минут, воду слить, сухофрукты нарезать кубиками. 500 мл воды смешать с молоком, довести до кипения, добавить соль, сахар и тонкой струйкой при постоянном помешивании всыпать кукурузную крупу. Варить, не переставая помешивать, пока каша не загустеет. Кашу выложить в глиняный горшок, перекладывая ее сухофруктами и небольшими кусочками сливочного масла. Горшок накрыть крышкой и поставить в разогретую до 80 °С духовку на 1 час.

Утром кашу разогреть, разложить по тарелкам и полить фруктовым сиропом.

КАКАО С ОРЕХАМИ И ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

8 чайных ложек порошка какао, 500 мл молока, 50 г ядер грецких орехов, 50 г шоколада, ванилин на кончике ножа, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Грецкие орехи измельчить до порошкообразного состояния. Шоколад натереть на крупной терке.

Какао растереть с сахаром, грецкими орехами и ванилином, залить 100 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко и помешивая довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 2 минут.

Какао разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

ЗАВТРАК «БАБУШКИН»

ОЛАДЬИ ИЗ КИСЛОГО ТОПЛЕНОГО МОЛОКА

Ингредиенты

200 мл кислого топленого молока, 2 яйца, 200 г пшеничной муки, 25 г сахара, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 30 г меда, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить топленое молоко, соду, растопленное сливочное масло, муку. Тесто перемешать и оставить на 15 минут в теплом месте. Выпечь оладьи в смазанной растительным маслом сковороде, полить растопленным медом.

ТВОРОГ С ОРЕХАМИ И ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

500 г творога, 250 г сметаны, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, 200 г грецких орехов, 2–3 веточки мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, смешать со сметаной, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Грецкие орехи измельчить. Творожную массу разложить по

десертным тарелкам и посыпать орехами. Перед подачей к столу украсить листочками мяты.

КИСЕЛЬ ИЗ КАЛИНЫ

Ингредиенты

150 г калины, 100 г сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого калину вымыть, снять ягоды с кистей, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную калину протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня. Готовый кисель поместить на ночь в прохладное место.

Утром кисель разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ВИТАМИНКА»

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ПОМИДОРАМИ И ТЕРТЫМ СЫРОМ

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 помидора, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, уложить на них кружочки помидоров, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

ДЕСЕРТ «МАЛЬВИНА»

Ингредиенты

10 яблок, 1 стакан винограда, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 3 столовые ложки клюквенного сока, 100 г сметаны, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кусочками.

Чтобы яблоки не потемнели, сразу же сбрызнуть их клюквенным соком.

Виноград вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Все смешать, добавить грецкие орехи.

В сметану всыпать сахар, взбить до образования густой пены и залить полученной заправкой фрукты.

НАПИТОК «СОЛНЫШКО»

Ингредиенты

200 мл свежевыжатого морковного сока, 100 мл апельсинового сока, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной

пудры.

Способ приготовления

Смешать морковный сок с йогуртом, апельсиновым соком и сахарной пудрой, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ДОМАШНИЙ»

ОЛАДЬИ НА РЯЖЕНКЕ

Ингредиенты

200 мл ряженки, 3 яйца, 200 г пшеничной муки, 15 г сахара, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 3 мл столового уксуса, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить ряженку, гашенную уксусом соду, растопленное сливочное масло, муку. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить сметаной.

ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

500 г тыквы, 100 мл яблочного сока, 50 г сахара, щепотка соли.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выжать сок, добавить яблочный сок и 2 столовые ложки охлажденной кипяченой воды, взбить в шейкере. Добавить сахар и соль, еще раз взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ИЗ ПОРТФЕЛЯ»

БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ КУРИЦЫ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 огурца, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, мясо курицы нарезать ломтиками.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики мяса, на них – кружочки огурцов. Готовые бутерброды завернуть в пищевую пленку.

«ОРЕШКИ» ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Ингредиенты

250 г овсяных хлопьев, 100 г муки, 100 г изюма без косточек, 200 г сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки молока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1/4 чайной ложки толченого кардамона.

Способ приготовления

Приготовить печенье с вечера. Для этого овсяные хлопья подсушить в духовке. Изюм промыть, обсушить. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, добавить молоко, яйцо, лимонную цедру и кардамон, перемешать. Всыпать муку, смешанную с овсяными хлопьями и изюмом, тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

Утром готовые орешки сложить в бумажный или полиэтиленовый пакет.

ЗАВТРАК «ШКОЛЬНЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦАМИ, СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 100 г ветчины, 50 г сливочного масла, 1 помидор.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарезать кружочками. Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики сыра и ветчины, кружочки яиц и помидора. Бутерброды завернуть в пищевую пленку.

КОЗИНАКИ ИЗ ГЕРКУЛЕСА

Ингредиенты

1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 пакетик ванильного сахара, 10 столовых ложек сахара.

Способ приготовления

Козинаки приготовить с вечера. Для этого овсяные хлопья слегка обжарить в растопленном сливочном масле, добавить сахар и при помешивании жарить на слабом огне до золотисто-коричневого цвета.

Горячие овсяные хлопья выложить на тарелку, разровнять и хорошо прижать, посыпать ванильным сахаром. Массе дать застыть, нарезать полосками.

Утром готовые козинаки, перед тем как положить в школьный ранец, завернуть в пищевую фольгу.

ЗАВТРАК «ПОЛЕЗНЫЙ»

ЯИЧНИЦА «ВИТАМИННАЯ»

Ингредиенты

1 морковка, 25 мл растительного масла, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сыра, 1 помидор, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка укропа.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и укропа

вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой, тушить 2–3 минуты.

В сковороду с тушеной морковью положить лук, готовить еще 2 минуты, затем добавить дольки помидора, выпустить сверху яйца, немного посолить, посыпать сыром, довести до готовности.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

ПЕЧЕНЬЕ НА МЕДУ С ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты

500 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г кленового сиропа, 200 г меда, 100 г сахара, 100 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 1 столовая ложка смеси пряностей (корица, кардамон, перец, мускатный орех, имбирь, гвоздика, кориандр и анис), 1 чайная ложка соды, 1 столовая ложка маргарина.

Для украшения

1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, 2 столовые ложки цветной сахарной посыпки.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого орехи нарубить, сахар и сливочное масло растопить в сковороде, добавить кленовый сироп, мед, орехи и пряности. Перемешать, охладить, всыпать просеянную муку, смешанную с содой, добавить взбитое яйцо и замесить однородное тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать выемками фигурное печенье. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовое печенье накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром приготовить глазурь. Для этого яичный белок взбить с сахаром с помощью миксера. Печенье покрыть глазурью, украсить сахарной посыпкой и подать к столу.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

150 г чернослива, 2–3 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Чернослив промыть, залить 1 л воды, довести до кипения. Кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем снять с огня, настаивать 5–7 минут, процедить, снова довести до кипения, добавить мед, перемешать, разлить по стаканам.

ЗАВТРАК «ТИНЕЙДЖЕР»

ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

500 г протертого творога, 200 г отварной вермишели, 40 г

сахара, 4 яйца, 75 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Отварную вермишель смешать с творогом, сахаром, солью и яичными желтками. Белки взбить и, помешивая, осторожно ввести в творожную смесь.

Сливочное масло растопить в сковороде. В кипящее масло столовой ложкой выкладывать полученную массу и выпекать оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки.

Подавать горячими с растопленным сливочным маслом.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты

4 апельсина, 2 чайные ложки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки картофельного крахмала, сахар.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого апельсины вымыть, срезать с одного цедру, очистить, выжать сок. Апельсиновую цедру измельчить.

Мезгу залить 800 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня. Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут. Оставить кисель на ночь в прохладном месте.

Утром в кисель добавить апельсиновый сок, разлить по стаканам, посыпать сахарной пудрой и цедрой.

ЗАВТРАК «ТЕДДИ»

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты

4–5 огурцов, 1 стручок болгарского перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 пучка укропа, 3–4 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать тонкими дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Огурцы выложить на блюдо, посолить, посыпать зеленью укропа и рубленым яйцом, полить растительным маслом и оформить кольцами болгарского перца.

ТОСТЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты

200 г говяжьей печени, 50 г свинины, 25 г свиного сала, 2 луковицы, 1 морковка, 1/2 столовой ложки муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок петрушки, 100 г

ржаного хлеба, перец, соль.

Способ приготовления

Пашет приготовить с вечера. Для этого лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Печень промыть, нарезать кусками, обвалять в муке и обжарить в масле вместе с луком. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить и растереть с солью и перцем. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо и сало промыть, мелко нарезать. Морковку вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Мясо, сало и морковь положить в кастрюлю, залить холодной водой, тушить до готовности, затем пропустить через мясорубку вместе с печенью, луком и яйцами, влить немного оставшегося от тушения соуса, добавить зелень петрушки и перемешать.

Готовый паштет поставить на ночь в прохладное место.

Утром приготовить тосты. Для этого ржаной хлеб нарезать ломтиками, подрумянить в тостере. На подготовленные ломтики выложить ровным слоем паштет. Тосты выложить на блюдо и подать к столу.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С КЛУБНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

200 г клюквы, 100 г клубничного варенья.

Способ приготовления

С вечера приготовить отвар. Для этого клюкву вымыть, размять, выжать сок. Мезгу положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, процедить. Отвар и сок поместить на ночь в прохладное место.

Утром в отвар добавить варенье, размешать, влить клюквенный сок, довести до кипения.

Компот слегка остудить, разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «С СОБОЙ»

ГРЕНКИ «ВКУСНЫЕ»

Ингредиенты

6 ломтиков пшеничного хлеба, 75 г колбасы, 60 г сливочного масла, 50 г твердого сыра, 1 помидор, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Каждый ломтик смазать с обеих сторон сливочным маслом. Колбасу нарезать тонкими ломтиками, смазать горчицей. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

На половину подготовленных ломтиков хлеба положить по ломтику колбасы и по кружочку помидора, посыпать сыром. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Обжарить на сухой

разогретой сковороде с двух сторон.

Готовые гренки завернуть в пергаментную бумагу или пищевую фольгу.

КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ингредиенты

100 г кураги, 100 г чернослива без косточек, 100 г светлого изюма без косточек, 2 столовые ложки меда, толченые орехи, крошки печенья или сахарная пудра.

Способ приготовления

Сухофрукты промыть, пропустить через мясорубку, добавить мед, слепить круглые конфеты и обвалять их в крошках печенья или сахарной пудре.

Готовые конфеты завернуть в пищевую фольгу.

ЗАВТРАК «ОТЛИЧНЫЙ ЛЕНЕК»

БУТЕРБРОДЫ «КЛАССНЫЕ»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 столовые ложки майонеза, 4 маслины без косточек, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пучок сельдерея.

Способ приготовления

Зелень сельдерея вымыть и мелко нарезать. Маслины разрезать на половинки. Хлеб обжарить с двух сторон в сливочном масле.

Мясо мелко нарезать, смешать с майонезом и зеленью сельдерея. Полученную смесь выложить на ломтики хлеба, на середину каждого бутерброда положить по две половинки маслины.

САЛАТ «СПЛОШНЫЕ ВИТАМИНЫ»

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть укусом и оставить на 20 минут.

Помидоры и яблоки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и нарубить. Капусту смешать с помидорами, яблоками, луком, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла и лимонного сока.

НАПИТОК «МИНУТКА»

Ингредиенты

60 г меда, 100 г ягод черной смородины, 50 г сахара, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления

В 400 мл теплой воды положить мед, размешать, довести до кипения, снять пену. Охладить, добавить лимонную кислоту.

Смородину вымыть, растереть с сахаром, добавить в охлажденный напиток.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ДРАЙВ»

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Ингредиенты

3–4 свеклы, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки тмина, 2 чайные ложки яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Горячую свеклу смешать с луком и тмином, посолить и заправить смесью растительного масла и уксуса.

БУТЕРБРОДЫ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты

8 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г филе малосольной красной рыбы, 1 лимон, перец.

Способ приготовления

Лимон вымыть и разрезать пополам. Рыбное филе нарезать тонкими ломтиками, выложить в тарелку и полить соком 1/2 лимона. Другую половину лимона очистить и нарезать кружочками.

Рыбу выложить на ломтики хлеба, поперчить, украсить кружочками лимона и подать к столу.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

2 яблока, 3 г молотой корицы, 2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевины с семенами, выложить в форму для запекания, посыпать корицей и полить медом. В форму налить немного воды, и поместить ее в предварительно разогретую духовку.

Яблоки выпекать в течение 15 минут, затем разложить по десертным тарелкам и подать к столу.

ЛИМОНАД «ЯГОДНЫЙ»

Ингредиенты

1 кг ягод (малины, клубники или ежевики), 100 г сахара, сок половины лимона, 500 мл газированной воды, пищевой лед.

Способ приготовления

Ягоды вымыть, размять, смешать с сахаром и лимонным

соком, выдержать в течение 1 часа в холодном месте, влить газированную воду.

Напиток разлить по стаканам, добавив в каждый кубики пищевого льда.

Завтраки для студентов

ЗАВТРАК ПО-АМЕРИКАНСКИ

ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ И ЛУКОМ

Ингредиенты

4 яйца, 150 г бекона, 1 красная луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить лук и обжарить. Яйца разбить в сковороду с беконом и луком, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

Яичницу полить кетчупом.

ХОТ-ДОГИ С ПОМИДОРОМ

Ингредиенты

2 продолговатые булочки, 2 сосиски, 1 помидор, 25 г горчицы, 25 г майонеза, 20 мл растительного масла.

Способ приготовления

Булочки надрезать по горизонтали. Сосиски крестообразно надрезать с двух сторон, обжарить в растительном масле. Помидор вымыть, нарезать толстыми ломтиками.

На нижнюю часть булочек выложить по обжаренной сосиске и по 2 ломтика помидора, полить горчицей и майонезом, накрыть верхней частью. Хот-доги поместить в микроволновую печь, готовить при полной мощности в течение 1 минуты.

КАКАО С КОРИЦЕЙ И ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

8 чайных ложек порошка какао, 500 мл молока, 50 г шоколада, корица на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Шоколад натереть на крупной терке. Какао смешать с сахаром и корицей, залить 150 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко, помешивая, довести до кипения. Кипятить на слабом огне в течение 2 минут.

Какао разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

ЗАВТРАК «ВЕСЕЛЫЕ КАНИКУЛЫ»

БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ КУРИЦЫ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 маринованных огурца, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Мясо нарезать ломтиками, огурцы – дольками.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики мяса, на них – дольки маринованных огурцов.

СЫРНИКИ

Ингредиенты

500 г творога, 125 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Сырники приготовить с вечера. Творог растереть деревянной ложкой, добавить 100 г муки, яйцо, сахар и соль, тщательно перемешать. Массе придать форму батона диаметром 5–6 см, нарезать поперек на равные кусочки, которые панировать в оставшейся муке, придавая им форму биточков.

Сырники уложить в сковороду, смазанную растопленным сливочным маслом и обжарить с обеих сторон.

При подаче к столу полить сметаной.

ФРУКТОВО-МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты

1 банан, 100 мл апельсинового сока,

200 мл молока, 200 г пломбира, ягоды малины или ежевики для украшения.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками, положить в блендер, влить апельсиновый сок и молоко, добавить пломбир, взбить.

Коктейль разлить по бокалам и украсить ягодами малины или ежевики.

ЗАВТРАК «ПЕРВОКУРСНИЦА»

САЛАТ ИЗ СОСИСОК С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

300 г сосисок, 2 крупные отварные морковки, 1 отварная свекла, 200 г отварного картофеля, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 45 мл нерафинированного подсолнечного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски отварить и нарезать кружочками. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.

При подаче к столу украсить веточками петрушки и укропа.

БУТЕРБРОДЫ С ПАСТОЙ ИЗ СЫРА И ЯИЦ

Ингредиенты

8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г зелени укропа, 200 г сыра, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и размять вилкой, сыр натереть на мелкой терке. Укроп вымыть, нарубить.

Яйца перемешать с сыром и укропом, добавить майонез и соль.

Ломтики хлеба смазать полученной пастой и подать бутерброды к столу.

ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

400 мл молока, 100 г шоколада, 100 г ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Орехи измельчить до порошкообразного состояния. Шоколад натереть на мелкой терке, перемешать с горячим молоком, добавить орехи, довести до кипения. Варить, помешивая, в течение 3 минут. Напиток разлить по стаканам.

ЗАВТРАК «БЕДНЫЙ СТУДЕНТ»

КОЛБАСА, ЖАРЕННАЯ С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 50 г сыра, 50 г томатного соуса, 3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления

Колбасу нарезать ломтиками, сыр натереть на крупной терке.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, обжарить каждый ломтик с одной стороны, перевернуть, разбить сверху яйца, посыпать сыром, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить в течение 3 минут.

Яичницу разложить по тарелкам, полить майонезом и томатным соусом и подать к столу.

ПЕЧЕНЬЕ НА РАССОЛЕ

Ингредиенты

400 г муки, 200 мл помидорного рассола, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки сахара, 100 г сахарной пудры, 1 столовая ложка маргарина, 1 чайная ложка соды, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить печенье. Для этого рассол смешать с растительным маслом, сахаром, содой и солью, всыпать просеянную муку и замесить не слишком крутое тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3–0,5 см, вырезать выемкой кружочки. Выложить изделия на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно

разогретой до 200–220 °С духовке до готовности. Печенье накрыть полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром печенье выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИЧНОГО ВАРЕНЬЯ И ИЗЮМА

Ингредиенты

4 столовые ложки клубничного варенья, 50 г изюма, 4 ломтика лимона.

Способ приготовления

Изюм промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 7 минут, добавить варенье, снова довести до кипения.

Напиток процедить, разлить по стаканам, добавив в каждый по ломтику лимона.

ЗАВТРАК «ИМПУЛЬС»

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯБЛОКОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

400 г гречневой каши, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г меда.

Способ приготовления

В кашу добавить сливочное масло, выложить в сковороду и разогреть. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке. Кашу смешать с тертыми яблоками и медом, разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г ветчины, 2 чайные ложки горчицы, 50 г сливочного масла, 1 соленый огурец.

Способ приготовления

Огурец нарезать кружочками, ветчину – ломтиками. Сливочное масло смешать с горчицей.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать горчичным маслом, сверху положить ветчину и кружочки огурцов и подать к столу.

ЛИМОНАД «АНАНАСОВЫЙ»

Ингредиенты

50 мл лимонного сиропа, 100 мл ананасового сока, 200 мл газированной воды, пищевой лед.

Способ приготовления

Лимонный и ананасовый сок разлить по бокалам, долить газированной водой, положить в каждый бокал по кубику пищевого льда.

ЗАВТРАК «ЗАЧЕТНЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ «СТИМУЛ»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г ветчины, 4 кружочка ананаса, 50 г сыра, 8 оливок без косточек.

Способ приготовления

Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Оливки разрезать на 2–4 части.

Хлеб смазать маслом, сверху положить ветчину, сыр и кружочки ананаса.

Бутерброды украсить оливками и подать к столу.

САЛАТ «УМНИК»

Ингредиенты

200 г филе отварной рыбы, 3 морковки, 100 г майонеза, 1 пучок петрушки, 1 стручок болгарского перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нашинковать.

Рыбное филе нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

СЛИВКИ С ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ

Ингредиенты

200 г взбитых сливок, 100 мл молока, 20 мл черничного сиропа, 1 яйцо.

Способ приготовления

Яйцо взбить. Сливки смешать с охлажденным молоком и черничным сиропом, добавить яйцо.

ЗАВТРАК «КРЕАТИВНЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ «СДЕЛАЙ САМ»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 сосиски, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Сосиски отварить и нарезать маленькими кусочками. Зелень укропа вымыть.

Хлеб слегка обжарить в растительном масле, смазать сливочным маслом, сверху выложить рубленое яйцо, сосиски, полить майонезом, украсить зеленью укропа и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

Ингредиенты

200 г консервированной фасоли, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Консервированную фасоль смешать с огурцами, яблоком и яйцом, выложить на блюдо, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Завтраки для любимых женщин

ЗАВТРАК «ПРОБУЖДЕНИЕ»

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

100 г сухого творога, 2 крупных помидора, 50 г оливок без косточек, 2 огурца, 1 пучок петрушки, 17 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать колечками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, оливки и огурцы выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

ЗАВТРАК «КРАСОТКА»

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С БАНАНОМ И МАНГО

Ингредиенты

150 г овсяных хлопьев, 200 мл нежирного кефира, 50 г очищенных грецких орехов, 1 банан, 1 манго, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка, распаривать в течение 5 минут, затем воду слить. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Манго вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить в сковороде без добавления масла, измельчить.

Подготовленные овсяные хлопья залить кефиром, добавить мед, орехи, кусочки фруктов, перемешать.

ТОСТЫ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

75 г отрубного батона, 150 г нежирного творога, 1 некрупная отварная свекла, 2–3 веточки петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Творог смешать со свеклой и зеленью, посолить, поперчить. Ломтики хлеба подсушить в тостере, выложить на них ровным слоем творожную массу.

ЧАЙ С РОМАШКОЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ромашку, залить кипятком на 1/3 объема, настаивать в течение 5 минут.

В чайник долить кипяток, настаивать 3 минуты, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку с напитком положить немного меда.

ЗАВТРАК ДЛЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ

ЯИЧНИЦА С МОРЕПРОДУКТАМИ И ПОМИДОРОМ

Ингредиенты

4 яйца, 75 г очищенных креветок, 1 помидор, 1/2 пучка петрушки, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг. В сковороду с растопленным маслом выложить вареные креветки, аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Яичницу жарить на среднем огне в течение 3 минут, затем посыпать зеленью и готовить еще 1 минуту.

БУТЕРБРОДЫ С АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

Ингредиенты

75 г пшеничного батона, 25 г сливочного масла, 50 г абрикосового джема, 1 столовая ложка тертого шоколада.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, смазать сливочным маслом и абрикосовым джемом, посыпать тертым шоколадом.

КОФЕ С МУСКАТОМ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, молотый мускатный орех на кончике ножа, 1/2 чайной ложки измельченной апельсиновой цедры, сахар.

Способ приготовления

Кофе и сахар перемешать, высыпать в турку, залить 200 мл кипятка, довести до кипения, добавить мускатный орех и апельсиновую цедру, снова довести до кипения.

Напиток перемешать, процедить, разлить по чашкам.

ЗАВТРАК «АНГЛИЧАНКА»

ОВСЯНАЯ КАША

Ингредиенты 200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока,

50 г сливочного масла, 50 г изюма, ваниль на кончике ножа, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 8–10 минут. Влить молоко, положить сахар, ваниль, соль, варить до готовности, добавить предварительно

замоченный изюм и сливочное масло, тщательно перемешать.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СО СЛИВКАМИ

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 200 мл сливок, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай. Чайник залить кипятком на 1/3 объема, настаивать в течение 15 минут.

Заварочный чайник наполнить кипятком, настаивать 7 минут, процедить. Чай разлить по чашкам, в каждую чашку добавить сахар и сливки.

ЗАВТРАК «ТВОРОЖНЫЙ»

САНДВИЧИ С ТВОРОГОМ, КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И КРАСНОЙ ИКРОЙ

Ингредиенты

100 г мягкого творога, 50 г зеленого лука, 20 г каперсов, 50 г укропа, 15 мл лимонного сока, 4 ломтика черного хлеба, 180 г копченого лосося, 20 г красной икры, перец.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Лосось нарезать тонкими ломтиками. Укроп вымыть и обсушить.

Творог смешать с луком, каперсами, укропом и лимонным соком. Ломтики хлеба намазать полученной смесью, сверху выложить лосось, посыпать перцем.

При подаче к столу украсить красной икрой и веточками укропа.

ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ

Ингредиенты

500 г творога, 600 г муки, 2 яйца, 70 г сахара, 125 г сметаны, 10 г пищевой соды, 150 г маргарина, 40 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить батончики. Для этого творог растереть деревянной ложкой, добавить 500 г муки, яйца, сахар, сметану, соду, соль и тщательно все перемешать. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 1 см, затем нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски сформовать в виде батончиков и обвалять в оставшейся муке. Батончики выложить на блюдо и оставить в прохладном месте до утра.

Утром батончики выложить в сковороду с растопленным маргарином и подрумянить со всех сторон. При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

АПЕЛЬСИНОВО-ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

200 мл свежевыжатого апельсинового сока, 400 мл йогурта, 2

столовые ложки сахарной пудры, кружочки апельсина для украшения.

Способ приготовления

Апельсиновый сок смешать с йогуртом и сахарной пудрой, взбить миксером.

Напиток разлить по бокалам, украсить кружочками апельсина и подать к столу.

ЗАВТРАК «МОРСКОЙ»

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ

Ингредиенты

150 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Яблоко натереть на крупной терке, смешать с морской капустой и зеленым горошком. Салат посолить и заправить оливковым маслом.

САНДВИЧИ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты

4 отрубные булочки, 200 г очищенных креветок, 4 листа зеленого салата, 3 яйца, 2 столовые ложки оливкового майонеза, 1/2 пучка зелени кинзы.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и обсушить. Креветки отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить. Зелень кинзы вымыть. Булочки разрезать пополам, на 4 половинки положить по листу салата.

Креветки и яйца смешать, добавить майонез, тщательно перемешать. Полученную смесь выложить ровным слоем на половинки булочек с листьями салата, украсить веточками кинзы и накрыть оставшимися половинками.

КОФЕ С КАРДАМОНОМ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка измельченной апельсиновой цедры, 1/4 чайной ложки молотого кардамона.

Способ приготовления

Кофе смешать с сахаром, апельсиновой цедрой и кардамоном, засыпать в турку и залить 200 мл холодной воды. Довести до кипения, разлить по чашкам. К столу можно подать с засахаренными фруктами.

ПОСТНЫЙ ЗАВТРАК

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

3–4 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Моченые яблоки нарезать кружочками, соединить с картофелем, добавить зеленый горошек, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

ХЛЕБЦЫ С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты

4 диетических хлебца, 100 г ягод черники, 100 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Ягоды черники вымыть, засыпать сахарной пудрой и размять. Хлебцы смазать черничным пюре и подать к столу.

ЧАЙ С РОМАШКОЙ И МЯТОЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, 1 чайная ложка сухой травы мяты, сахар или мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай, мяту и ромашку, залить кипятком на 1/3 объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 5 минут, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку положить сахар или мед.

ЗАВТРАК «КАРУСЕЛЬ»

ОВСЯНАЯ каша С ЦУКАТАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 г цукатов, 2 столовые ложки сгущенного молока.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в глубокую керамическую тарелку, залить 100 мл кипятка, накрыть и оставить на 5 минут. В готовую кашу добавить цукаты и сгущенное молоко, перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать к столу.

ЦИТРУСОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

2 апельсина, 1 грейпфрут, 1 мандарин, 2 ломтика лайма, 2 чайные ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Апельсины, грейпфрут и мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки. С помощью соковыжималки выжать сок, разлить по стаканам.

Ломтики лайма посыпать сахарной пудрой. Украсить ими края стаканов.

ЗАВТРАК «КОКЕТКА»

ТРУБОЧКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ САЛАТА С СЫРОМ, ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

200 г сыра, 1–2 яблока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и выложить на блюдо. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, свернуть трубочкой, наполнить их приготовленной смесью и подать к столу.

ВАФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ЯБЛОЧНЫМ ПОВИДЛОМ

Ингредиенты

4 вафельных коржа, 100 г яблочного повидла, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Вафельные коржи разрезать на небольшие одинаковые кусочки. Половину кусочков смазать сливочным маслом и яблочным повидлом, соединить с оставшимися вафлями. Получившиеся пирожные выложить на тарелку.

МОЛОКО С ВАНИЛЬЮ И ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г шоколада.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке.

В молоко добавить ванильный сахар, смесь подогреть до температуры 50 °С, разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

ЗАВТРАК «ГРАЦИЯ»

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МЯСА КУРИЦЫ

Ингредиенты

2 апельсина, 200 г отварного мяса курицы, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка томатного соуса, 1 пучок укропа, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Яйца

очистить и нарубить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа вымыть.

Мясо курицы нарезать ломтиками. Добавить апельсины и яблоко, рубленые яйца, посолить, выложить на блюдо, полить смесью майонеза и томатного соуса, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ТОСТЫ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

100 г ржаного хлеба, 75 г сухого творога, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и измельчить. Творог смешать с рубленой зеленью, выложить ровным слоем на тосты.

ЙОГУРТОВО-ОГУРЕЧНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

100 мл огуречного сока, 300 мл натурального йогурта, 2 веточки сельдерея, соль.

Способ приготовления Сельдерей вымыть, обсушить. Огуречный сок смешать с йогуртом, добавить соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам, украсить веточками сельдерея и подать к столу.

ЗАВТРАК «БЫСТРЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В размягченное сливочное масло добавить зелень укропа, посолить, перемешать.

Смесь выложить на ломтики хлеба и подать к столу.

ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ

Ингредиенты

4 яйца, 1 помидор, 200 г бекона, 1 луковица, 10 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, слегка обжарить,

затем добавить кружочки помидора, жарить в течение 2 минут. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лимона, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай. Чайник залить кипятком на 1/3 объема, настаивать 5 минут, наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лимона и сахар.

ЗАВТРАК «ЧАРОВНИЦА»

САЛАТ «СВЕТЛАНА»

Ингредиенты

100 г листьев зеленого салата, 2 свежих огурца, 2 яйца, 6–8 перьев зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Для соуса

100 г сметаны, 5 мл яблочного уксуса, 10 г томатной пасты, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Листья зеленого салата вымыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки (не резать). Огурцы вымыть, один нарезать тонкими кружочками, второй – соломкой и отложить его для украшения готового блюда. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать.

Для приготовления соуса в сметану добавить томатную пасту, уксус, сахар и соль. Перемешать до образования однородной массы и полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить огуречной соломкой и веточками петрушки.

САНДВИЧИ С ТВОРОГОМ И ПОМИДОРОМ

Ингредиенты

2 булочки с кунжутом, 100 г жирного творога, 50 г пармезана, 1 крупный помидор, 50 г зелени укропа, 4 листа зеленого салата, перец.

Способ приготовления

Булочки разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть и нарезать толстыми кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Творог смешать с сыром и зеленью, поперчить, тщательно перемешать. На 2 половинки булочек уложить по кружочку помидора, сверху выложить творожную массу, накрыть оставшимися половинками.

Сандвичи поместить в микроволновую печь и запекать в течение 5 минут.

Готовые сандвичи подать на вымытых и обсушенных листьях салата.

ЧАЙ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

10 г черного чая, 20 г черничного варенья.

Способ приготовления

Чай залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем добавить варенье и перемешать.

ЗАВТРАК «МОЛОДОСТЬ»

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты

3–4 морковки, 100 г корней сельдерея, 2–3 яблока, 1 яичный желток, 25 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, сок 1/2 лимона.

Способ приготовления

Морковь, яблоки и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чтобы натертые яблоки и сельдерей не потемнели, их следует сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Добавить тертый хрен и все смешать. Яичный желток взбить с растительным маслом и лимонным соком. Приготовленным соусом заправить салат.

КРЕКЕРЫ С БАНАНОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

80 г несоленых крекеров, 1 банан, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Крекеры смазать медом. На каждый крекер положить по кружочку банана. Крекеры выложить на тарелку и подать к столу.

МОРКОВНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

4 морковки, 1 л молока, 50 г сахара или соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Тертую морковь положить в холодное молоко, добавить сахар или соль, размешать.

Подавать к столу в охлажденном виде.

ЗАВТРАК «ТОНИЗИРУЮЩИЙ»

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С КЕФИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты

1 банан, 1 киви, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 столовая ложка сахарной пудры, 75 мл кефира.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, очистить, нарезать тонкими дольками. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник, посыпать сахарной пудрой, полить кефиром.

ХЛЕБЦЫ С ТВОРОГОМ И КУРАГОЙ

Ингредиенты

4 диетических хлебца, 75 г мягкого творога, 50 г распаренной кураги.

Способ приготовления

Курагу мелко нарезать и смешать с творогом. Хлебцы смазать творожной массой, выложить на тарелку и подать к столу.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА С ГРЕЙПФРУТОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

250 мл минеральной воды, 1 грейпфрут, 2 веточки мяты, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить, выжать сок. Мяту вымыть, измельчить, размять с сахарной пудрой. Минеральную воду смешать с соком грейпфрута и мятой, взбить в шейкере или блендере.

ЗАВТРАК «ПРИМА»

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 4 шампиньона, 25 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в разогретом растительном масле, посолить и поперчить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху выложить обжаренные ломтики шампиньонов, посыпать сыром. Бутерброды поместить в микроволновую печь и готовить при полной мощности в течение 2 минут.

ГРУШИ С МОРОЖЕНЫМ И ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

2 груши, 100 г сливочного мороженого, 2 столовые ложки тертого шоколада.

Способ приготовления

Груши вымыть, разрезать на четвертинки, удалив сердцевину. Мороженое сформовать с помощью ложки-выемки в виде шариков. Четвертинки груш разложить по тарелкам, оформить шариками мороженого, посыпать шоколадом.

КОФЕ С ИМБИРЕМ

Ингредиенты

4 чайные ложки натурального молотого кофе, 1/2 чайной ложки тертого имбиря, сахар.

Способ приготовления

Всыпать кофе в турку, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, добавить тертый имбирь, вновь довести до кипения. Кофе разлить по чашкам, добавив в каждую сахар по вкусу.

ЗАВТРАК ЛАЯ ЛЕНТЯЙКИ

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОСТАВШИХСЯ С ВЕЧЕРА ПРОДУКТОВ

Ингредиенты

100 г мясных продуктов (колбасы, ветчины или грудинки), 100 г вареных или консервированных овощей (картофеля, морковки, цветной капусты, зеленого горошка или свеклы) или 100 г свежих овощей (помидоров, кабачков или тыквы), 1 луковица, 100 г тертого сыра, 4 яйца, 3 столовые ложки муки, 75 мл молока, 25 г сливочного масла, сода на кончике ножа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные овощи и мясные продукты нарезать мелкими кубиками, выложить в глубокую чугунную сковороду, смазанную маслом. Яйца взбить с сыром, мол оком, содой, перцем, солью и мукой. Содержимое сковороды залить яичной смесью. Сковороду поставить в предварительно разогретую духовку и запекать 10 минут. Готовую запеканку нарезать порционными кусками и подать к столу.

ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 50 г зелени укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень вымыть, измельчить, смешать с маслом, посолить. Полученную смесь намазать на хлеб и подать к столу

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

300 мл охлажденного апельсинового сока, 100 мл минеральной воды, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления

Сок смешать с минеральной водой и ванильным сахаром, разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «СЛАДКИЙ»

САЛАТ ИЗ ИНЖИРА И ЯБЛОК

Ингредиенты

75 г сушеного инжира, 1 яблоко, 1 банан, 2 столовые ложки

измельченных грецких орехов, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка жидкого меда, 2 столовые ложки питьевого йогурта.

Способ приготовления

Инжир замочить на ночь в холодной воде, утром нарезать его мелкими кусочками. Яблоки вымыть, нарезать мелкими кубиками, смешать с инжиром, добавить мед, тщательно перемешать. Салат заправить йогуртом и выложить в салатник.

ЧАЙ С МЕДОМ И МЕЛИССОЙ

Ингредиенты

2 столовые ложки черного чая, 50 г свежей мелиссы, мед.

Способ приготовления Мелиссу вымыть. Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай, залить 200 мл кипятка, настаивать 2 минуты, затем влить еще 100 мл кипятка, добавить мелиссу, настаивать 5 минут. Чай разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

Завтраки для мужчин

ЗАВТРАК «ДЕНДИ»

ОВСЯНАЯ КАША С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 50 г измельченного фундука, 50 г чернослива без косточек, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Влить молоко, положить сахар, соль, варить до готовности, добавить предварительно промытый и измельченный чернослив, фундук и сливочное масло.

ТОСТЫ С БРЫНЗОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

80 г ржаного хлеба, 75 г брынзы, 1 пучок укропа или петрушки, перец.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и подрумянить в тостере. Зелень вымыть, измельчить, оставив несколько веточек для украшения, и растереть с брынзой. Творожную массу выложить ровным слоем на тосты. Тосты украсить веточками зелени, выложить на блюдо и подать к столу.

КОФЕ С КОРИЦЕЙ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

8 чайных ложек молотого кофе, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, 1/3 чайной ложки корицы, сахар.

Способ приготовления

Кофе перемешать с сахаром, апельсиновой цедрой и корицей, высыпать в турку, залить 400 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток процедить и разлить по чашкам.

ЗАВТРАК ЛАЯ БИЗНЕСМЕНА

ОМЛЕТ С СЫРОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты

4 яйца, 150 г сыра, 1 болгарский перец, 50 мл молока, 10 г пшеничной муки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке, лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножку, мякоть мелко нарезать.

Лук и болгарский перец выложить в сковороду с

растопленным сливочным маслом, жарить до золотистого цвета.

Яйца взбить с молоком, мукой, перцем и солью, вылить в сковороду с луком, жарить на слабом огне под крышкой в течение 2 минут, затем посыпать сыром и петрушкой, готовить под крышкой еще 3–5 минут.

САНДВИЧИ С ВЕТЧИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

4 булочки с кунжутом, 75 г ветчины, 1/2 пучка укропа, 4 ломтика бутербродного сыра, 1 помидор, 4 листа зеленого салата, 1 чайная ложка готовой горчицы.

Способ приготовления

Булочки надрезать вдоль, смазать изнутри горчицей. Листья салата вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, зелень укропа вымыть, измельчить. В каждую булочку вложить по листу салата, кружочку помидора, ломтику ветчины и сыра, посыпать зеленью укропа. Половинки булочек соединить. Булочки выложить на тарелку и подать к столу.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Ингредиенты

8 чайных ложек молотого кофе, 100 мл сливок, сахар.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 400 мл воды, довести до кипения, снять с огня, вновь довести до кипения, снять с огня. Процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую сахар и сливки.

ЗАВТРАК ХОЛОСТЯКА

БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНЫМ ОКОРОКОМ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика копченого окорока, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 маринованный огурец, зелень укропа.

Способ приготовления

Огурец разрезать вдоль на 4 части. Зелень укропа вымыть.

Майонез смешать с томатным соусом, полученной смесью смазать ломтики хлеба. Сверху положить окорок, затем четвертинки огурца. Бутерброды украсить веточками укропа.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ЛУКОМ

Ингредиенты

1 крупная луковица, 50 мл растительного масла, 3 яйца, щепотка сахара, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать сахаром, жарить до золотистого цвета. Затем в сковороду с луком

аккуратно выпустить яйца, посолить, жарить до готовности.

КОФЕ С ГОРЬКИМ МИНДАЛЕМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 1/4 чайной ложки молотого горького миндаля, сахар.

Способ приготовления

Кофе высыпать в турку, добавить миндаль, влить 200 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток процедить, разлить по чашкам, добавить в каждую сахар по вкусу.

ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАК

ЖАРЕНЫЕ СОСИСКИ С ГОРОШКОМ И МАЙОНЕЗОМ

Ингредиенты

2 сосиски, 20 г майонеза, 20 г сливочного масла, 100 г консервированного зеленого горошка, перец.

Способ приготовления

Сосиски надрезать крестообразно с обоих концов, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Сосиски поперчить, смазать майонезом, гарнировать консервированным зеленым горошком.

ГРЕНКИ С МЕДОМ

Ингредиенты

4 ломтика батона, 50 г сливочного масла, 50 мл молока, 25 г меда.

Способ приготовления

Ломтики батона окунуть в молоко, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, обжарить с двух сторон, затем смазать медом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

2 чайные ложки зеленого чая, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай.

Чайник на 1/3 объема залить кипятком, настаивать в течение 5 минут. Затем чайник наполнить кипятком.

Чай разлить по чашкам, добавить в каждую сахар.

ЗАВТРАК «ЛЕГКИЙ»

ЗАКУСКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Ингредиенты

3 крупных помидора, 50 г листьев салата, 100 г сухого творога, 50 г маслин без косточек, 1 пучок петрушки, 60 г жидкой сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата

вымыть и обсушить. Маслины нарезать колечками. Зелень петрушки вымыть и крупно нарубить.

Листья салата выложить на плоское блюдо, на них разложить в один слой кружочки помидоров, посолить, поперчить. Творог смешать с зеленью петрушки, выложить на кружочки помидоров.

При подаче к столу закуску полить сметаной и украсить колечками маслин.

ТОСТЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты

90 г отрубного хлеба, 50 г оливок без косточек, 1 помидор, 75 г сыра, 50 г зелени кинзы.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками, оливки нарезать кружочками. Сыр нарезать тонкими ломтиками, зелень кинзы вымыть, обсушить. На каждый ломтик хлеба выложить по ломтику сыра и 2 дольки помидора. Тосты украсить колечками оливок и веточками кинзы и подать к столу.

ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

500 мл молока, 75 г шоколада, 3 чайные ложки порошка какао.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке, смешать с порошком какао, развести в 50 мл молока. Влить оставшееся молоко, довести до кипения. Напиток разлить по чашкам.

ЗАВТРАК «ТРАДИЦИОННЫЙ»

ОМЛЕТ С СЫРОМ

Ингредиенты

6 яиц, 100 г тертого сыра, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить, смешать с молоком и тертым сыром, посолить, перемешать.

Масло растопить в разогретой сковороде, влить подготовленную яичную смесь, поставить в горячую духовку и запечь.

БУТЕРБРОДЫ С ЖАРЕНЫМ ФИЛЕ КУРИЦЫ

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 200 г филе курицы, 25 г готовой горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, 4 веточки сельдерея, 2 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить жареное филе. Для этого филе курицы

промыть, нарезать широкими полосками, посолить, смазать горчицей, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Утром зелень сельдерея вымыть. Ломтики хлеба смазать кетчупом, на каждый положить кусочек обжаренного филе, холодного или разогретого.

Бутерброды украсить веточками сельдерея.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Ингредиенты

7 чайных ложек крупнолистового черного чая, 1/2 л молока, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай. Чай залить кипятком на 1/3 объема чайника, настаивать в течение 7 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты. Молоко довести до кипения.

Чай разлить по чашкам, заполнив их на 2/3 объема. В каждую чашку влить горячее молоко, добавить сахар.

ЗАВТРАК «ЗИМНЕЕ УТРО»

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ОКОРОКА И ЯЗЫКА

Ингредиенты

200 г отварной нежирной говядины, 100 г окорока, 100 г отварного языка, 1 клубень отварного картофеля, 1 небольшая отварная свекла, 1 небольшой соленый огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину, окорок и язык нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать ломтиками. Яйца очистить и одно нарезать кубиками, а другое – кружочками для украшения. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат мелко нарубленной зеленью петрушки и кружочками яйца.

СБИТЕНЬ СО ЗВЕРОБОЕМ И ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты

75 г меда, 50 г сахара, 25 г сухой травы зверобоя, 2–3 горошины черного перца, 1 бутон гвоздики, 3 г молотого имбиря, 3 г корицы.

Способ приготовления

100 мл воды смешать с медом, довести до кипения. 100 мл воды смешать с сахаром и тоже довести до кипения. В медовую

смесь добавить зверобой и пряности, довести до кипения, влить горячий сахарный сироп, вновь довести до кипения. Напиток процедить, разлить по чашкам.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

ЗАКУСКА ИЗ СУХОФРУКТОВ И МЯСА

Ингредиенты

200 г кураги, 150 г чернослива, 200 г отварной говядины, 200 г майонеза, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 чайные ложки сахара, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курагу и чернослив замочить на ночь в теплой воде. Утром вымыть, обдать кипятком и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Мясо нарезать кубиками, смешать с курагой, черносливом и орехами, посыпать сахаром, выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ТОСТЫ С ТВОРОГОМ И КИВИ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 100 г мягкого творога, 1 киви, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Киви вымыть, мелко нарезать, смешать с творогом и сахарной пудрой. Тосты смазать творожной массой, выложить на тарелку и подать к столу.

ГРАНАТОВЫЙ НАПИТОК С ЛАЙМОМ

Ингредиенты

1 гранат, 2 ломтика лайма, сахар.

Способ приготовления

Гранат вымыть, разрезать, вынуть зерна и залить 300 мл кипятка, нагревать на слабом огне в течение 7 минут, процедить. Добавить сахар, довести до кипения, положить ломтики лайма, остудить.

ЗАВТРАК «ВИТАМИННЫЙ»

РЫБНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

200 г отварного филе морского окуня, 2–3 отварных клубня картофеля, 1 огурец, 1 крупная морковка, 1 помидор, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок петрушки, 100 г редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня нарезать небольшими кусочками.

Картофель очистить, нарезать кубиками. Огурец и редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Яйцо мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче украсить зеленым горошком и листочками петрушки.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г копченой грудинки, 2 столовые ложки кетчупа, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки тертого сыра.

Способ приготовления

Хлеб подрумянить в тостере. Копченую грудинку мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Ломтики хлеба смазать кетчупом, выложить сверху ровным слоем грудинку, посыпать зеленью и сыром.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и готовить 2 минуты.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С БАНАНОМ И ГРУШЕЙ

Ингредиенты

500 мл кефира, 1 банан, 1 груша.

Способ приготовления

Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть пропустить через мясорубку.

Банан вымыть и очистить, размять, смешать с грушевым пюре, залить кефиром, взбить с помощью блендера.

ЗАВТРАК «КАЛОРИЙНЫЙ»

РИСОВАЯ КАША С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

2 пакетика риса быстрого приготовления, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать со сливочным маслом и зеленью. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

КОЛБАСА, ЖАРЕННАЯ С СЫРОМ

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 100 г сыра, 2 помидора, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр

нарезать ломтиками.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, обжарить каждый ломтик с одной стороны, перевернуть, положить сверху ломтики сыра, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить в течение 3 минут.

Колбасу выложить на блюдо, положить поверх каждого ломтика кружочек помидора, смазать майонезом и подать к столу.

КАКАО С ВАНИЛЬЮ И ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

5 столовых ложек порошка какао, 1 пакетик ванильного сахара, 1 л молока, 100 г горького шоколада, сахар.

Способ приготовления

Порошок какао смешать с сахаром, влить 150 мл молока, перемешать до однородного состояния, добавить ванильный сахар.

Влить оставшееся молоко и при постоянном помешивании довести до кипения, варить 2 минуты.

Шоколад натереть на мелкой терке.

Напиток разлить по чашкам, добавить в каждую немного тертого шоколада.

Завтраки для активных людей

ЗАВТРАК «АТЛЕТИЧЕСКИЙ»

САЛАТ ИЗ КОРИЧНЕВОГО РИСА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

200 г отварного коричневого риса, 420 г консервированной красной фасоли, 1 стручок сладкого красного перца, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 100 г консервированного тунца, перец, морская соль.

Способ приготовления

Консервированный тунец нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Корни сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Подготовленные овощи смешать с рисом, тунцом и консервированной фасолью, посолить, поперчить.

ПЮРЕ ИЗ ПРОРАЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ И БАНАНОВ

Ингредиенты

100 г проращенной пшеницы, 3 банана, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить. Проращенную пшеницу и очищенные бананы дважды пропустить через мясорубку, добавить мед, тщательно перемешать.

ПРОТЕИНОВО-УГЛЕВОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты

350 мл апельсинового сока, 50 г протеинового порошка со вкусом шоколада, 1 банан.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать толстыми кружочками. Сок смешать с протеиновым порошком, добавить банан, взбить в блендере. Перед подачей к столу можно украсить напиток тертым горьким шоколадом.

ЗАВТРАК ДЛЯ БОДИБИЛДЕРА

КУСКУС С ПЕТРУШКОЙ И ЛИМОННЫМ СОКОМ

Ингредиенты

100 г кускуса, 100 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла холодного отжима, 1 пучок петрушки, перец, морская соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Кускус всыпать в небольшую кастрюлю, влить 200 мл воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и подождать, пока крупа не впитает всю воду.

Лимонный сок смешать с оливковым маслом и зеленью петрушки. Получившуюся заправку смешать с вареным кускусом, тщательно перемешать, выложить на блюдо, украсить оставшимися веточками петрушки.

ГРЕЧНЕВО-ОВСЯНЫЕ БУЛОЧКИ

Ингредиенты

500 г гречневой муки, 400 г овсяной муки, 100 г овсяных хлопьев, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки меда, 1 пакетик сухих дрожжей, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого 400 мл теплой воды смешать с растительным маслом, дрожжами, медом и солью. Тонкой струйкой всыпать просеянную гречневую и овсяную муку, замесить тесто, добавить овсяные хлопья, еще раз вымесить. Противень выстлать бумагой для выпечки, с помощью столовой ложки выложить на него тесто небольшими порциями, поставить на 30 минут в теплое место. Выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Утром булочки можно подавать охлажденными или разогреть в микроволновой печи.

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ УСКОРЕННОГО РОСТА МЫШЦ

Ингредиенты

330 мл обезжиренного молока, 100 г нежирного мороженого, 2 столовые ложки орехового масла, 1 спелый банан, 1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки протеинового порошка, ягоды клубники для украшения.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, мелко нарезать. Клубнику вымыть.

Смешать с помощью миксера молоко и мороженое, продолжая взбивать на малой скорости добавить ореховое масло, банан и протеиновый порошок. Коктейль перелить в бокал, украсить ягодами клубники.

ЗАВТРАК ДЛЯ БОКСЕРА

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты

400 г отварной телятины, 200 г шампиньонов, 1 помидор, 50 г каперсов, 100 г консервированной фасоли, 1 пучок петрушки, 50 мл оливкового масла, 1 лимон, перец, морская соль.

Способ приготовления

Телятину нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими пластинками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную фасоль и каперсы. Для приготовления

заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, морской солью и перцем, взбить венчиком. Салат горкой выложить на блюдо, полить приготовленной заправкой.

ДЕСЕРТ ИЗ ПРОРАЩЕННЫХ ЗЛАКОВ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

100 г проращенной пшеницы, 100 г проращенного овса, 50 г ядер грецких орехов, 50 г чернослива без косточек, 3 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Предварительно промытый и распаренный чернослив пропустить через мясорубку вместе с проращенными злаками и ядрами грецких орехов. В получившуюся смесь добавить мед, тщательно перемешать.

ПРОТЕИНОВО-УГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

500 мл обезжиренного молока, 50 г детского обезжиренного питания на основе злаковых, 5 яичных белков.

Способ приготовления

Молоко нагреть до 50 °С, добавить детское питание и яичные белки. Полученную смесь взбить в блендере или миксере.

ЗАВТРАК ДЛЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО КОКТЕЙЛЯ С АВОКАДО

Ингредиенты

200 г морского коктейля, 1 крупный помидор, 1 лайм, 1 авокадо, 1 пучок кориандра, 50 мл оливкового масла, перец, морская соль.

Способ приготовления

Морской коктейль промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Помидор вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложить на плоское блюдо, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить вымытой и мелко нарубленной зеленью кориандра и цедрой лайма.

КАНАПЕ С ЯГОДАМИ И МЕДОМ

Ингредиенты

4 круглых диетических хлебца из цельного зерна, 100 г ягод малины, 25 г меда, 1/2 чайной ложки измельченных ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Хлебцы смазать медом. Малину перебрать, вымыть, обсушить, выложить на хлебцы. Хлебцы посыпать измельченными ядрами грецких орехов и подать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «СПОРТИВНЫЙ» С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

500 мл обезжиренного молока, 2 чайные ложки растворимого кофе, 50 г протеинового порошка со вкусом ванили, 3 г корицы, 5 г виноградного сахара, 4 кубика пищевого льда.

Способ приготовления

Смешать в блендере молоко, кофе, протеиновый порошок и сахар, затем добавить кубики льда и продолжать взбивать на большой скорости. Коктейль разлить по бокалам, посыпать корицей и подать к столу.

ЗАВТРАК ЛАЯ ФУТБОЛИСТА

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты

300 г ветчины, 200 г шпината, 100 г отварного риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить, затем варить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавить рис, заправить майонезом и выложить на листья салата.

БУТЕРБРОДЫ С СЕМГОЙ

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 75 г филе малосольной семги, 1 огурец, 1/2 пучка укропа.

Способ приготовления

Филе семги нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить. На ломтики хлеба выложить кусочки семги, поверх уложить кружочки огурца и веточки укропа.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ И КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты

1 апельсин, 1 банан, 100 г ягод клубники, листики мяты для украшения.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, выжать сок. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Клубнику вымыть, удалить чашелистики. Апельсиновый коктейль смешать с бананом и клубникой, взбить в блендере. Готовый коктейль

перелить в бокал, украсить листиками мяты.

ЗАВТРАК «ПОБЕДА»

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты

300 г отварного мяса индейки, 100 г отварного дикого риса, 2–3 крупных помидора, 1 зеленое яблоко, 2 яйца, 1 пучок сельдерея, 100 г листьев салата лолло россо, 60 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, выложить на блюдо, выстланное листьями салата лолло россо.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

ЯБЛОЧНЫЙ МУСС

Ингредиенты

100 г яблочного пюре, 200 г сахара, 75 г манной крупы.

Способ приготовления

Накануне вечером приготовить мусс. В кастрюлю влить 500 мл воды, нагреть, добавить яблочное пюре, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут, процедить. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, всыпать при постоянном помешивании манную крупу, варить на слабом огне в течение 5 минут.

Кастрюлю с приготовленной массой поставить на лед или в холодную воду, взбивать до появления пены и легкого загустения.

ЧЕРНИЧНЫЙ КОМПОТ С МЕДОМ

Ингредиенты

200 г черники, 40 г меда, 5 г сахара, 3 г корицы.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Чернику залить 500 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 3 минут, затем добавить корицу, настаивать в течение 5 минут. Компот процедить, добавить сахар и мед, остудить.

ЗАВТРАК «ОЛИМПИЙСКОЕ УТРО»

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

400 г отварной цветной капусты, 100 г зелени петрушки, 100 г зелени укропа, 50 г корня сельдерея, 100 мл растительного масла, 30 мл столового уксуса, 3 г сахара, 3 г соли, перец.

Способ приготовления

Корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло смешать со столовым уксусом, сахаром, солью и перцем, затем взбить венчиком.

Цветную капусту разогреть в микроволновой печи и в горячем виде выложить на плоское блюдо. Салат полить соусом, посыпать сельдереем и зеленью.

ПЕЧЕНЬЕ С БРЫНЗОЙ

Ингредиенты

400 г муки, 200 г брынзы, 200 г маргарина, 100 мл кислого молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки семян тмина или укропа, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого брынзу размять вилкой, добавить растопленный маргарин, кислое молоко, соль и соду, замесить однородное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, нарезать ромбиками и выложить на присыпанный мукой противень. Смазать поверхность изделий взбитым яйцом, посыпать семенами тмина или укропа, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Утром печенье выложить на блюдо и подать к столу.

ТОМАТНЫЙ СОК С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

300 мл томатного сока, 20 г зелени петрушки, 5 г семян укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить и смешать с томатным соком. Добавить семена укропа, перец, соль, перемешать.

ЗАВТРАК «ФИГУРИСТКА»

МОРКОВНЫЕ ЗРАЗЫ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

600 г тертой моркови, 2 яблока, 50 г манной крупы, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 75 г панировочных сухарей, 2 яйца, 75 мл растительного масла, 75 г нежирной сметаны, 100 мл молока, соль.

Способ приготовления

Зразы приготовить с вечера. Для этого морковь положить в небольшую кастрюлю, добавить сливочное масло, влить молоко и тушить на слабом огне до готовности. Затем при постоянном помешивании всыпать тонкой струйкой манную крупу, добавить 25 г сахара и соль, тщательно размешать, немного остудить, добавить яйца, перемешать и разделать на лепешки.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на

крупной терке.

На середину каждой лепешки положить яблоки, посыпать сахаром. Соединить края лепешек, придать им овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон.

Утром зразы разогреть в микроволновой печи, разложить по тарелкам и полить сметаной.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

50 г сушеных цветков липы, 50 г меда.

Способ приготовления

Фарфоровый или фаянсовый чайник ополоснуть кипятком, положить цветки липы, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой. Настаивать 10–15 минут. Затем разлить по чашкам, отдельно подать мед.

ЗАВТРАК ДЛЯ ПЕРИОДА ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С РЕПОЙ И ПОМИДОРОМ

Ингредиенты

500 г отварной брокколи, 100 г репы, 1 пучок зеленого лука, 1 крупный помидор, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Репу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

При подаче к столу салат украсить перьями зеленого лука.

БУТЕРБРОДЫ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты

4 ржаных диетических хлебца, 150 г очищенных креветок, 1 пучок рукколы, 25 мл оливкового масла.

Способ приготовления

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Рукколу вымыть, обсушить, измельчить. Хлебцы смазать оливковым маслом, уложить на них ровным слоем рукколу, затем положить креветки.

КОКТЕЙЛЬ «ГЕРАКЛ»

Ингредиенты

350 мл грейпфрутового сока, 50 г протеинового порошка со вкусом ванили, 1 груша.

Способ приготовления

Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Сок смешать с протеиновым порошком, добавить грушу, взбить в блендере.

ЗАВТРАК «УТРО ХОККЕИСТА»

ЗАКУСКА ИЗ РЫБЫ И МОРКОВКИ

Ингредиенты

200 г филе отварной рыбы, 3 вареные морковки, 50 мл оливкового масла, 25 мл яблочного уксуса, 1 пучок петрушки, 1 болгарский перец, морская соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нашинковать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с яблочным уксусом и солью, взбить венчиком.

Филе нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить заправкой, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ГРЕЧНЕВО-СВЕКОЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Ингредиенты

100 г гречневой муки, 1 крупная свекла, 75 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки морской соли.

Способ приготовления

Лепешки приготовить с вечера. Гречневую муку смешать с солью, добавить 100 мл воды, оставить на 10 минут, добавить масло, тщательно перемешать. Свеклу очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с тестом, еще раз вымесить.

На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложить 3 столовые ложки теста так, чтобы получилась овальная лепешка, жарить с двух сторон.

Подавать к столу можно в холодном виде или разогретыми в микроволновой печи или духовке.

ЙОГУРТОВО-ТОМАТНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

2 помидора, 300 мл натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и протереть через сито. Полученное пюре смешать с йогуртом, добавить перец и соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ»

ХЛЕБЦЫ С ОТВАРНОЙ ТЕЛЯТИНОЙ

Ингредиенты

200 г отварной телятины, 6 хлебцев из цельного зерна, 1 пучок укропа, 1 помидор.

Способ приготовления

Телятину нарезать тонкими ломтиками. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть,

измельчить.

На хлебцы выложить ломтики телятины, сверху уложить кружочки помидоров, посыпать зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МЕДОМ

Ингредиенты

600 г мякоти тыквы, 3 крупные морковки, 1 яблоко, 50 г клюквы, 40 г жидкого меда.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Тыкву смешать с морковью, яблоками и клюквой, заправить медом.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА *Ингредиенты* 400 мл натурального йогурта, 1/2 пучка петрушки, 2 веточки укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, обсушить. Петрушку вымыть, измельчить в блендере, добавить йогурт, перец и соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам, украсить веточками укропа и подать к столу.

ЗАВТРАК «УДАЧНЫЙ СТАРТ»

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СПАРЖЕЙ

Ингредиенты

300 г отварных кальмаров, 200 г отварной спаржи, 1 зеленое яблоко, 50 г зелени кинзы, 50 мл апельсинового сока, 25 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарезать тонкими кольцами. Зеленое яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкой стружкой.

Кальмары смешать со спаржей и яблоком, выложить на плоское блюдо, слегка посолить и поперчить.

Для приготовления заправки зелень кинзы вымыть, измельчить (оставить несколько веточек для украшения), смешать с соком и оливковым маслом, взбить венчиком.

Салат полить заправкой и украсить веточками кинзы.

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

500 г яблок, 1 лимон, 500 г творога, 50 г нежирной сметаны, 100 г сахара, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Творог протереть через сито, добавить сметану, сахар и корицу,

тщательно перемешать. Яблоки выложить на плоское блюдо, поверх уложить творожную массу.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА, ЧЕРНИКИ И МЕДА

Ингредиенты

20 г шиповника, 30 г черники, 10 г меда.

Способ приготовления

Напиток приготовить с вечера. Шиповник и чернику залить 350 мл кипятка и настаивать в термосе, утром процедить и смешать с медом.

ЗАВТРАК «МЕТКИЙ БРОСОК»

САЛАТ ИЗ МИДИЙ

Ингредиенты

200 г очищенных мидий, 2 огурца, 100 г консервированной красной фасоли, 1 стебель лука-порея, 1 лайм, 1 пучок петрушки, 45 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Огурцы вымыть и нарезать тонкими брусочками. Стебель лука-порея вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить. К подготовленным ингредиентам добавить консервированную фасоль. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить цедрой лайма, нарезанной тонкими длинными полосками.

ЛЕПЕШКА ИЗ ТВОРОГА С ДИКИМ РИСОМ

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 200 г дикого риса, 200 г грецких орехов, 60 г молотых пшеничных сухарей, 170 мл кефира, 1 лимон, 3 яйца, 170 мл томатного соуса, 10 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лепешку приготовить с вечера. Для этого рис отварить, смешать с творогом, измельченными орехами, молотыми сухарями и кефиром. Лимон вымыть, выжать из него сок, добавить его к творожной массе вместе с яйцами, солью и перцем, все тщательно перемешать.

Полученную смесь выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, разровнять и запечь в духовке.

Утром лепешку разогреть в микроволновой печи, разрезать на несколько частей и полить томатным соусом.

КЛУБНИЧНО-ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

100 г клубники, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики, протереть через сито, добавить сахарную пудру, перемешать. Влить охлажденный йогурт, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ»

ЗАКУСКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ, РЕДЬКИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Ингредиенты

200 г квашеной капусты, 2 редьки, 2–3 морковки, 4 столовые ложки измельченных грецких орехов, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки капустного рассола, 4 столовые ложки клюквенного сока.

Способ приготовления

Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока и подать к столу.

ДЕСЕРТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ

Ингредиенты

200 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 250 г 30 %-ных сливок, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Чернослив и изюм подготовить с вечера: промыть и замочить в теплой воде на 3 часа, затем промыть и обдать кипятком. Чернослив разрезать на половинки. Сливки взбить с сахаром с помощью миксера.

Половинки чернослива выложить на блюдо, сверху положить половину сливок, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Положить изюм, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Выложить оставшиеся сливки и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Готовое блюдо поставить в прохладное место на 10 минут, затем подать к столу.

ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

10 г черного чая, 10 г апельсиновой цедры, 5 г листьев мяты, 5 г меда, 5 г сахара.

Способ приготовления Чай смешать с цедрой и листьями мяты, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 10 минут. Напиток процедить, добавить сахар и мед.

ЗАВТРАК «ЧЕМПИОН»

ФОРШМАК ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

500 г капусты, 3–4 ломтика отрубного хлеба, 100 мл молока, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Яйца очистить.

Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить уксус, растительное масло, перемешать, выложить в форму и подать к столу.

ДЕСЕРТ ИЗ ТВОРОГА С БАНАНАМИ

Ингредиенты

500 г творога, 3 банана, 100 г сахара, ванилин на кончике ножа, 50 г темного шоколада.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить. Творог протереть через сито вместе с мякотью бананов, добавить сахар и ванилин, тщательно перемешать. Шоколад натереть на крупной терке. Творожную массу с помощью кондитерского шприца выложить в креманки.

При подаче к столу украсить десерт шоколадом.

КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

100 г кураги, 5 г ванили, 150 г сахара, 35 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого курагу промыть, залить 1 л горячей воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и ваниль, довести до кипения. Влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, размешать, вновь довести до кипения. Кисель остудить и поместить на ночь в прохладное место.

Утром кисель разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ФРИСТАЙЛ»

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦАМИ

Ингредиенты

200 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 1 пучок петрушки, 1 морковка, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину,

натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить дольками яиц.

БУЛОЧКИ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Ингредиенты

600 г блинной муки, 150 г овсяных хлопьев, 120 мл обезжиренного молока, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 пакетик ванильного сахара, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого муку просеять, добавить овсяные хлопья, ванильный сахар и соль, влить подогретое молоко, мед и растопленное сливочное масло (40 г), замесить тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 2–2,5 см, вырезать стаканом кружочки. Переложить их на смазанный оставшимся маслом противень, посыпать сахаром и выпекать в разогретой до 220 °С духовке 15–20 минут.

Утром булочки подавать охлажденными или разогреть в микроволновой печи.

ЦИТРУСОВО-ОВОЩНОЙ НАПИТОК

Ингредиенты

100 мл апельсинового сока, 100 мл морковного сока, 50 мл сока черной редьки, 30 мл лимонного сока, 20 г меда.

Способ приготовления

Апельсиновый, морковный, лимонный соки смешать, добавить сок черной редьки, мед и охладить.

ЗАВТРАК «СПРИНТ»

ОЛАДЬИ ИЗ ГУСИНОЙ ПЕЧЕНИ И МОРКОВИ

Ингредиенты

300 г гусиной печени, 2 морковки, 1 луковица, 2 яйца, 40 мл растительного масла, 40 г пшеничной муки, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого гусиную печень промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Печеночный фарш смешать с луком, морковью и яйцами, посолить, поперчить, добавить муку, перемешать. Тесто поместить в прохладное место.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом

раскаленной сковороде, перед подачей к столу посыпать рубленой петрушкой.

ПОСТНЫЕ БУЛОЧКИ С САХАРНОЙ ПОСЫПКОЙ

Ингредиенты

1 кг муки, 400 мл воды, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки рафинированного сахара, 3 столовые ложки коричневого сахара, 30 г дрожжей, крепкий сладкий чай, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого подготовить опару из подогретой воды, дрожжей и 500 г муки, дать ей подняться. Добавить масло, рафинированный сахар, соль и оставшуюся муку, тщательно вымесить тесто и поставить его на 1 час в теплое место. Подошедшее тесто разделать на небольшие шарики, выложить их на присыпанный мукой противень, оставить на 25–30 минут в теплом месте для расстойки. Поверхность изделий смазать крепким сладким чаем, посыпать коричневым сахаром. Выпекать в разогретой до 230 °С духовке до готовности.

Утром подавать охлажденными.

НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА И ЧЕРЕШНИ

Ингредиенты

150 г черешни, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Черешню вымыть, несколько ягод оставить для украшения, из остальных удалить косточки и измельчить в блендере. Добавить йогурт и сахарную пудру, перемешать. Напиток разлить по бокалам, украсить ягодами черешни и подать к столу.

ЗАВТРАК «РАЗГРУЗОЧНЫЙ»

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты

200 г шпината, 1 луковица, 100 г редиса, 30 мл лимонного сока, 40 г нежирной сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

ХЛЕБЦЫ С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ

Ингредиенты

4 ржаных диетических хлебца, 100 г отварной говядины, 25 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, морская соль.

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, измельчить в блендере вместе с говядиной. Паштет посолить, добавить оливковое масло, тщательно перемешать.

Хлебцы смазать паштетом и подать к столу.

ЗАВТРАК «НОВАЯ ВЫСОТА»

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВКИ И РЕПЫ

Ингредиенты

500 г моркови, 2 репы, 1 яблоко, 1/2 апельсина, 100 мл растительного масла, 3 чайные ложки лимонного сока, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь и репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть уксусом. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, посыпать сахаром. Апельсин вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками.

Для приготовления заправки растительное масло смешать с лимонным соком и солью, взбить венчиком.

Морковь и репу смешать с яблоком, выложить на блюдо, полить заправкой, украсить кружочками апельсина и подать к столу.

ТОСТЫ С ИКРОЙ МОЙВЫ И ОГУРЦОМ

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 75 г икры мойвы, 1 салатный огурец.

Способ приготовления

Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем икру мойвы, сверху уложить кружочки огурца.

НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты

150 г черной смородины, 400 мл йогурта, 4 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Смородину перебрать, вымыть, припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито. Добавить сахар, перемешать. Смешать черносмородиновое пюре с йогуртом, охладить. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

ФИТНЕС-ЗАВТРАК «БОДРОСТЬ»

ОЛАДЬИ ИЗ МОРКОВИ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 100 г муки, 3 яйца, 100 г сметаны, 60 мл растительного масла, 50 г сахара, 3 г корицы, соль.

Способ приготовления

Оладьи приготовить с вечера. Для этого морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть, затем добавить яичные желтки, соль, 25 г сахара, тертую морковь и взбитые белки, все тщательно перемешать.

На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой наливать тесто и жарить оладьи с обеих сторон.

Утром оладьи разогреть в микроволновой печи, полить сметаной, смешанной с корицей и сахаром.

ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

4 столовые ложки черного чая, 2 столовые ложки сухой травы чабреца, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай, добавить цедру и траву чабреца, залить кипятком на 73 объема. Настаивать в течение 5 минут, затем наполнить чайник кипятком и настаивать еще 3 минуты. Чай разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

ЗАВТРАК «ОТЛИЧНЫЙ»

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ЯЗЫКА С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

400 г отварного филе морского языка, 3 крупные морковки, 60 г хрена, 1 стручок сладкого красного перца, 1 пучок петрушки, 250 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать тонкими полосками. Морковку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Майонез смешать с петрушкой и хреном, взбить венчиком.

Салат уложить горкой, полить соусом и украсить фигурными кусочками моркови.

БУЛОЧКИ ДИЕТИЧЕСКИЕ С КУНЖУТОМ

Ингредиенты

1 кг муки, 400 мл воды, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки сахара, 1 яйцо, 3 столовые ложки семян кунжута, 30 г дрожжей, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого смешать 400 мл воды, дрожжи и 500 г муки, дать опаре подняться. Добавить масло, сахар, соль и оставшуюся муку, тщательно вымесить тесто

и поставить его на 1 час в теплое место. Из подошедшего теста сформовать небольшие шарики, выложить их на присыпанный мукой противень, оставить на 30 минут в теплом месте для расстойки. Смазать поверхность изделий взбитым яйцом, посыпать кунжутом. Выпекать в разогретой до 230 °С духовке до готовности.

Утром подать булочки охлажденными или разогретыми в микроволновой печи.

МАЛИНОВО-ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

200 г малины, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Малину перебрать, вымыть, протереть через сито. Добавить йогурт, сахарную пудру и ванильный сахар, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

ЗАВТРАК «БОДРОЕ УТРО»

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И ТВОРОГА

Ингредиенты

1 кг кабачков, 200 г творога, 2 яйца, 40 г пшеничной муки, 30 г зелени петрушки, 200 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена, мелко нарезать, посолить и оставить на 5 минут. Затем отжать, добавить яйца, муку, протертый творог и мелко нарезанную зелень петрушки, предварительно вымытую. Все тщательно перемешать.

Массу набирать в столовую ложку, опускать в разогретое растительное масло и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

КОФЕ С ШОКОЛАДОМ И ГВОЗДИКОЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 50 г шоколада, 3 бутона гвоздики, сахар.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Кофе перемешать с сахаром и шоколадом, высыпать в турку, залить 100 мл горячей воды, тщательно размешать.

Влить еще 100 мл воды, положить бутоны гвоздики, довести до кипения.

Напиток процедить и разлить по чашкам.

ЗАВТРАК «АНТИСТРЕСС»

ОЛАДЬИ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛИНАМИ

Ингредиенты

300 г филе курицы, 10 маслин, 20 г панировочных сухарей,

30 г низкокалорийного майонеза, 2 яйца, 1 луковица, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Массу для оладий приготовить с вечера. Филе курицы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Маслины измельчить. Филе смешать с луком, майонезом, яйцами, маслинами, посолить, поперчить, убрать в прохладное место. Утром добавить в массу панировочные сухари.

Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ТВОРОГА С ЕЖЕВИКОЙ И ДЫНЕЙ

Ингредиенты

100 г обезжиренного творога, 300 г ежевики, 1 некрупная дыня, 1 лимон, 10 г сахарной пудры, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Ежевику перебрать, вымыть, обсушить. Дыню вымыть, срезать корку, удалить семена, мякоть нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить творог, перемешать и выложить в креманки, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и корицей.

При подаче к столу края креманок украсить ломтиками лимона.

НАПИТОК ИЗ РЯБИНЫ

Ингредиенты

100 г черноплодной рябины, 50 г красной рябины, 20 г меда.

Способ приготовления

С вечера ягоды черноплодной и красной рябины перебрать, вымыть. Утром ягоды залить 400 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

ЗАВТРАК «ФАВОРИТ»

СЫРНЫЕ БЛИНЧИКИ С ЙОГУРТОМ И СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты

100 г пшеничной муки грубого помола, 1 яйцо, 150 мл апельсинового сока, 150 мл минеральной воды, 100 мл растительного масла.

Для начинки

100 г изюма без косточек, 225 г мягкого маложирного сыра, 150 мл натурального йогурта, 50 г кураги, 25 г лимонной цедры, 50 мл лимонного сока, 50 г коричневого сахара.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого муку соединить со взбитым яйцом, тщательно перемешать. Постепенно при постоянном помешивании добавить минеральную воду и

апельсиновый сок. Полученную массу хорошо взбить.

Блинчики выпекать на раскаленной, смазанной маслом сковороде, пока они не подрумянятся и не начнут пузыриться. Затем перевернуть блинчики и выпечь их с другой стороны. При этом необходимо следить за тем, чтобы уже готовые блинчики оставались теплыми.

Для приготовления начинки сыр натереть на мелкой терке. Сыр смешать с йогуртом, измельченной лимонной цедрой и лимонным соком, тщательно взбить. Добавить промытый изюм и промытую и нарезанную кубиками курагу. Начинку выложить в эмалированную емкость и поместить на ночь в прохладное место.

Утром смазать начинкой поверхность каждого блинчика, сложить их вчетверо так, чтобы блинчики приобрели клинообразную форму.

Готовые блинчики разложить на широком жаростойком блюде, посыпать сахаром и запекать в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ С ВАНИЛЬЮ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

3 груши, 1/4 чайной ложки корицы, ванилин на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды.

Кипятить в течение 5 минут на слабом огне, добавить корицу и ванилин, кипятить 5 минут.

Утром компот процедить, добавить сахар, довести до кипения и разлить по чашкам.

ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

100 г сухого творога, 2 крупных помидора, 50 г оливок без косточек, 2 огурца, 1 пучок петрушки, 20 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать колечками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, оливки и огурцы выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

КОМПОТ С РИСОМ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

1 кг груш, 100 г сахара, 150 г отварного риса.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого груши вымыть, нарезать дольками. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Дольки груш опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до готовности, процедить, охладить.

Утром положить в компот отварной рис, тщательно перемешать.

ЗАВТРАК «ЗЕЛЕНЫЙ»

ЗАКУСКА ИЗ ОГУРЦОВ И ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Ингредиенты

500 г огурцов, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, 100 мл нежирных сливок, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чайные ложки жидкого меда, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Листья одуванчика, салата, щавеля, зеленый лук и зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком и посолить.

Мед смешать со сливками, добавить зеленый лук и укроп. Огурцы соединить с нарезанными листьями салата, одуванчика и щавеля, заправить соусом и подать к столу.

ТОСТЫ ИЗ ОТРУБНОГО ХЛЕБА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 2 помидора, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, по 2 веточки зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. Выложить на них кружочки помидоров, посыпать сыром, украсить зеленью.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ С МЯТОЙ

Ингредиенты

500 г стеблей ревеня, 1/2 пучка свежей травы мяты перечной, 100 г сахара.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого ревень вымыть, нарезать небольшими кусочками. Мяту вымыть, крупно нарезать. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Кусочки ревеня опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до разваривания ревеня, затем добавить мяту, варить еще 2 минуты. Компот поставить на ночь в прохладное место.

Утром компот процедить, разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ЗДОРОВЬЕ»

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С ЯБЛОКОМ И БАНАНОМ

Ингредиенты

100 г геркулеса, 200 мл обезжиренного молока, 1 банан, 1 яблоко, сахар.

Способ приготовления

Геркулес залить 150 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, влить молоко, добавить сахар, варить до готовности.

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Кашу смешать с фруктами, разложить по тарелкам.

МОРКОВНЫЙ СОК С МОРОЖЕНЫМ И ПЕРЕЧНОЙ МЯТОЙ

Ингредиенты

250 мл свежевыжатого морковного сока, 200 г молочного мороженого, 20 г перечной мяты.

Способ приготовления

Морковный сок смешать с молочным мороженым, добавить мелко нарубленную мяту и взбить миксером. Разлить по бокалам и перед подачей к столу охладить.

ЗАВТРАК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РОСТА МЫШЦ

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

200 г консервированного тунца, 100 г сухого творога, 100 г консервированной морской капусты, сок 1 лайма, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированный тунец размять вилкой, смешать с творогом и морской капустой, сбрызнуть соком лайма, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить натертой на терке цедрой лайма.

БУЛОЧКИ С ОЛИВКАМИ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

700 г муки, 125 г очищенных грецких орехов, 100 г оливок без косточек, 1 яичный желток, 1 пакетик сухих дрожжей, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого орехи нарубить, оливки мелко нарезать. Муку просеять, смешать с дрожжами, сахаром, солью и перцем. 350 мл воды слегка подогреть, добавить оливковое масло и мучную смесь, замесить однородное эластичное тесто. Дать ему подойти в течение 10–15 минут, затем выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт

толщиной 1 см. Нарезать тесто квадратиками, выложить на середину каждого немного орехов, смешанных с оливками, защипнуть края. Выложить изделия на противень, выстланный бумагой для запекания, оставить на 10 минут для расстойки. Затем смазать поверхность булочек желтком, взбитым с 1–2 чайными ложками воды, выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Утром булочки разогреть в микроволновой печи и подать к столу.

ТЫКВЕННЫЙ СОК С МЕДОМ И АПЕЛЬСИНОВЫМИ ДОЛЬКАМИ

Ингредиенты

500 мл тыквенного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 апельсин.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, удалить пленки, разложить по бокалам.

Тыквенный сок смешать с медом, разлить по бокалам.

ЗАВТРАК «ТЫКВЕННЫЙ»

ТЫКВЕННАЯ КАША

Ингредиенты

800 г тыквы, 300 г пшена или риса, 100 г сливочного масла, 1 л молока, сахар, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне до готовности.

Утром кашу разогреть в микроволновой печи, заправить сливочным маслом и подать к столу.

ТЫКВЕННО-МОРКОВНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

300 г тыквы, 2 морковки, 100 г нежирного мороженого.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, нарезать некрупными кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Подготовленную морковь и тыкву поместить в соковыжималку, выжать сок. Овощной сок охладить, разлить по бокалам, положив в каждый по шарику мороженого.

ЗАВТРАК «ШЕЙП»

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты

200 г салата лолло россо, 1 пучок укропа, 1 пучок кинзы, 200 г шпината, 300 г шампиньонов, 40 мл лимонного сока, 50 мл

растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Салат лолло россо и шпинат вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать четвертинками и обжарить в растительном масле. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

ОЛАДЬИ ИЗ МЯСА КРИЛЯ

Ингредиенты

100 г консервированного мяса криля, 100 г морской капусты, 100 г муки, 2 яйца, 15 мл лимонного сока, 100 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Массу для оладий приготовить с вечера. Морскую капусту мелко нарезать, смешать с мясом криля, мукой, яйцами, лимонным соком, солью и перцем. Полученную массу тщательно перемешать.

Оладьи жарить с двух сторон на раскаленной сковороде в растительном масле.

Подавать к столу можно с соевым соусом.

КОКТЕЙЛЬ «РАДУГА» *Ингредиенты* 100 мл морковного сока, 200 мл яблочного сока, 100 мл апельсинового сока, 1 чайная ложка свекольного сока, 1 яблоко.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать фигурными ломтиками.

Морковный, яблочный, апельсиновый и свекольный соки смешать, взбить в шейкере, разлить по стаканам. Края стаканов украсить ломтиками яблока.

ЗАВТРАК «БИОБАЛАНС»

САЛАТ ИЗ ОВСЯНЫХ И КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ С БИОКЕФИРОМ

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 100 г кукурузных хлопьев, 2 банана, 100 г ананаса, 70 г грецких орехов, 200 мл биокефира, 50 г жидкого меда.

Способ приготовления

Овсяные и кукурузные хлопья смешать, залить кефиром и оставить на 20–30 минут. Бананы вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Ананас очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Грецкие орехи мелко нарубить.

Набухшие хлопья смешать с бананом, ананасом и орехами, добавить мед, все тщательно перемешать.

ХЛЕБЦЫ С МЕДОМ И КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты

6 диетических хлебцев, 200 г клубники, 50 г жидкого меда.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики, размять вилкой, добавить мед, тщательно перемешать.

Хлебцы смазать клубнично-медовым пюре и подать к столу.

ВИШНЕВО-ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

200 мл вишневого сока, 400 мл йогурта, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 веточка мяты.

Способ приготовления

Мяту вымыть, обсушить. Вишневый сок смешать с йогуртом и сахаром, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам, украсить веточками мяты и подать к столу.

ЗАВТРАК «ГАРМОНИЯ»

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

250 г молодого горошка, 2 крупные морковки, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 60 мл кефира, 20 мл лимонного сока, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Горошек смешать с морковью и зеленью. В кефир добавить лимонный сок, сахар и соль, заправить этой смесью салат.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты

500 г тыквы, 100 г муки, 2 яйца, 100 мл кефира, 10 г сахара, 100 мл растительного масла, 3 г соли.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, натереть на крупной терке. Из тыквы, муки, яиц, кефира, сахара и соли замесить тесто, поместить его на ночь в прохладное место.

Утром выпечь оладьи, выкладывая тесто столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом.

Подавать к столу можно со сметаной, вареньем или жидким медом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С РОМАШКОЙ И ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ

Ингредиенты

2 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сухих лепестков роз, 1 чайная ложка цветков ромашки, 2 ломтика лимона, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить чай, ромашку и лепестки роз, наполнить кипятком. Настаивать в течение 10–15 минут, процедить.

Чай разлить по стаканам. В каждый стакан положить ломтик лимона и добавить мед по вкусу.

ЗАВТРАК «РИТМ»

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты

300 г спаржи, 200 г черешкового сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 50 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Черешки сельдерея вымыть, нарезать кусочками длиной 1 см. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

КЕКСЫ С АНАНАСАМИ И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

Ингредиенты

200 г муки, 250 г консервированных ананасов, 250 мл йогурта, 150 г сахара, 1 яйцо, 100 мл оливкового масла, 50 г кокосовой стружки, 50 г сахарной пудры, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Способ приготовления

Кексы приготовить с вечера. Для этого ананасы нарезать небольшими кусочками. Муку просеять, смешать с пекарским порошком и кокосовой стружкой. Яйцо взбить с сахаром, добавить оливковое масло, йогурт и кусочки ананаса. Все тщательно перемешать, всыпать мучную смесь и замесить однородное тесто. Формочки для кексов выстлать бумагой для выпечки, наполнить на 2/3 тестом. Выпекать кексы в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Утром кексы выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК С ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты

250 г свеклы, 1 лайм, 1 бутон гвоздики, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 60 г сахара, веточки мяты для украшения.

Способ приготовления

Лайм вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить 700 мл кипящей воды,

добавить сахар, корицу, гвоздику, ломтики лайма.

Варить в течение 15 минут, остудить и процедить. Напиток разлить по бокалам и украсить веточками мяты.

ЗАВТРАК «ОЧИЩАЮЩИЙ»

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г отварной свеклы, 100 г грецких орехов, 1 пучок кориандра, 50 мл оливкового масла, 50 мл лимонного сока, морская соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Грецкие орехи измельчить. Зелень кориандра вымыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком и солью, взбить венчиком.

Свеклу смешать с грецкими орехами и зеленью кориандра, полить заправкой, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить листочками кориандра.

ОВОЩНОЙ НАПИТОК С ЛИМОНОМ

Ингредиенты

1 крупный молодой кабачок, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки меда, ломтики лимона для украшения.

Способ приготовления

Кабачок вымыть, очистить от кожицы, крупно нарезать, измельчить в блендере. Зелень петрушки вымыть, измельчить в блендере. Кабачковый сок с мякотью смешать с 1 столовой ложкой сока петрушки, добавить мед, тщательно перемешать.

Напиток разлить по бокалам и украсить ломтиками лимона.

ЗАВТРАК «ЭКСПРЕССИЯ»

САЛАТ «АЛЬПИЙСКИЙ»

Ингредиенты

500 г помидоров, 300 г сладкого зеленого перца, 400 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г базилика, 50 г зелени петрушки, сок 1 лимона, 40 мл растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать кольцами. Зеленый салат вымыть. Базилик и петрушку вымыть и крупно нарезать. На плоское блюдо уложить листья салата, затем слоями горкой выложить помидоры, огурцы и сладкий перец. Сверху посыпать базиликом и петрушкой.

В растительное масло добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Полученной смесью заправить салат.

САНДВИЧИ С МИДИЯМИ

Ингредиенты

2 отрубные булочки с кунжутом, 100 г очищенных мидий, 50 г консервированного зеленого горошка, 1/2 пучка рукколы, 50 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Мидии опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг. Рукколу вымыть, обсушить.

Булочки разрезать пополам, смазать половинки майонезом. Выложить на 2 половинки мидии, горошек и рукколу, накрыть оставшимися половинками.

КОКТЕЙЛЬ «КИСЛОМОЛОЧНЫЙ»

Ингредиенты

100 мл йогурта, 100 мл кефира, 100 мл ряженки, 10 г сахара.

Способ приготовления

Йогурт, кефир и ряженку взбить с сахаром, охладить.

ЗАВТРАК «ОВОЩНОЙ»

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты

400 г муки, 600 мл молока, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 5 г сахара, 100 мл растительного масла, 3 г соли.

Для начинки

2 молодых кабачка, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 75 мл растительного масла, душистый перец, соль.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого яичные желтки взбить, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное сливочное масло и, помешивая, всыпать муку. Добавить взбитые белки, тщательно перемешать.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Для приготовления начинки кабачки вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Кабачки соединить с луком, сладким перцем и помидорами, посолить, приправить душистым перцем и тушить в течение 3–5 минут. Начинку выложить в эмалированную емкость и поставить в прохладное место на ночь.

Утром выложить на блинчики начинку, разровнять. Свернуть блинчики вчетверо, разложить по тарелкам и подать к столу.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ОГУРЦОМ

Ингредиенты

300 мл йогурта, 2 огурца, 1/2 пучка укропа, пищевой лед, перец, морская соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, измельчить, смешать с огурцами, посолить, поперчить, добавить йогурт, взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам, положив в каждый по кубику льда.

ЗАВТРАК «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

ОЛАДЬИ ИЗ ТОПИНАМБУРА И МОРКОВКИ

Ингредиенты

700 топинамбура, 300 г морковки, 2 яйца, 100 г муки, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать, добавить яйца, муку и соль. Все тщательно перемешать.

Полученную массу выкладывать столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом и выпекать оладьи с двух сторон.

К столу можно подать со сметаной или сырным соусом.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МОРКОВНЫМ СОКОМ

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 50 мл морковного сока, 10 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Мороженое и молоко взбить с помощью миксера, добавить апельсиновый сироп и морковный сок.

ЗАВТРАК «СТРОЙНОСТЬ»

САЛАТ ИЗ ГРЕЙПФРУТА С ПОМИДОРОМ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты

1 пучок шпината, 1 помидор, 1 грейпфрут, 1 пучок кинзы, 25 мл оливкового масла, перец, морская соль.

Способ приготовления

Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Шпинат вымыть, измельчить руками. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с зеленью кинзы, перцем и солью, взбить венчиком.

Шпинат смешать с грейпфрутом и помидором, выложить в салатник, полить заправкой и подать к столу.

ХЛЕБЦЫ С БРЫНЗОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

6 диетических кукурузных хлебцев, 100 г брынзы, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки, перец.

Способ приготовления

Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, измельчить. Брынзу размять с зеленью, добавить перец, тщательно перемешать.

Хлебцы смазать полученной массой и подать к столу.

НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА И МАЛИНЫ

Ингредиенты

150 г малины, 400 мл йогурта, 4 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Малину перебрать, вымыть, протереть через сито. Добавить сахар, перемешать и охладить. Малиновое пюре взбить с йогуртом, охладить. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

ЗАВТРАК «СПОРТИВНЫЙ»

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ГРЕЙПФРУТОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Ингредиенты

100 г листьев зеленого салата, 1 грейпфрут, 50 г очищенных кедровых орешков, 50 мл кефира, перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Салат смешать с грейпфрутом и орешками, посолить, поперчить и заправить кефиром.

ХЛЕБЦЫ С БАНАНОМ, КИВИ И МЕДОМ

Ингредиенты

6 диетических пшеничных хлебцев, 1 банан, 1 киви, 25 г жидкого липового меда.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, срезать кожицу, нарезать тонкими кружочками.

Хлебцы смазать медом, выложить на них кружочки банана и киви.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты

5 г зеленого чая, 20 г черники, 5 г меда.

Способ приготовления

Зеленый чай и чернику залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

ЗАВТРАК ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ДАЙКОНА

Ингредиенты

2 апельсина, 1 дайкон, 1 пучок сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень сельдерея вымыть.

Апельсины смешать с тертым дайконом, выложить на блюдо, посолить, полить растительным маслом, украсить веточками сельдерея и подать к столу.

ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЛАКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

100 г проращенных злаков, 50 г чернослива без косточек, 50 г меда.

Способ приготовления

Предварительно распаренный чернослив пропустить через мясорубку вместе со злаками, добавить мед, тщательно перемешать.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЖАСМИНОМ, ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ И МЯТОЙ

Ингредиенты

4 столовые ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сухих цветков жасмина, 1 столовая ложка сухих лепестков роз, 1/2 столовой ложки сухой травы мяты, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать зеленый чай. Добавить цветки жасмина, лепестки роз и мяту, залить на 73 объема, настаивать в течение 5 минут. Затем чайник наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

ЗАВТРАК ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 1 крупная вареная свекла, 200 г огурцов, 100 г листовой свеклы – мангольда, 1 пучок зеленого лука, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками. Листья мангольда вымыть, нарезать тонкими полосками. Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Квашеную капусту смешать со свеклой, огурцами, листьями мангольда и зеленым луком. Салат посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КУНЖУТОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

300 г овсяных хлопьев, 120 г жидкого натурального меда, 100 г сливочного масла, 3 столовые ложки семян кунжута, 2 чайные ложки корицы, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого масло растопить на слабом огне вместе с медом, добавить корицу, лимонную цедру, овсяные хлопья и семена кунжута, перемешать. Полученную массу выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 10–12 минут, слегка охладить, снять с бумаги и наломать небольшими кусочками.

Утром печенье выложить на блюдо и подать к столу.

НАПИТОК ИЗ ВИНОГРАДА И ЧЕРНИКИ

Ингредиенты

200 г винограда, 150 г черники, 5 мл лимонного сока, 10 г меда.

Способ приготовления

Из винограда и черники выжать сок, добавить 100 мл воды, лимонный сок и мед.

ЗАВТРАК «УЛЫБКА»

КАПУСТНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 2 крупных зеленых яблока, 200 г огурцов, 1 пучок укропа, 10 г семян тмина, 30 мл яблочного уксуса, 15 мл растительного масла.

Способ приготовления

Капусту вымыть, тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Капусту, яблоки и огурцы тщательно перемешать. Уксус смешать с растительным маслом и семенами тмина, нагреть на слабом огне до кипения и заправить салат.

Салат тщательно перемешать и украсить веточками укропа.

БЛИНЫ НА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

300 г гречневой муки, 100 мл растительного масла, 25 г сахара, по 50 г замороженных черники, малины и брусники, 3 г крахмала, 75 г сахарной пудры, 400 мл минеральной воды.

Способ приготовления

Блины приготовить с вечера. Для этого муку смешать с сахаром, постепенно влить при постоянном помешивании минеральную воду. Добавить 50 мл растительного масла. Полученную массу тщательно взбить.

Выпекать блины на раскаленной, смазанной растительным

маслом сковороде. Переворачивать блины следует после того, как они подрумянятся и начнут пузыриться.

Утром ягоды разморозить в микроволновой печи, смешать с крахмалом и 50 г сахарной пудры. На каждый блин выложить по 20 г ягодной начинки. Блины свернуть пополам и посыпать сахарной пудрой.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ

Ингредиенты

10 г цветков ромашки лекарственной, 10 г меда, 10 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Цветки ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить, добавить мед и смешать с лимонным соком.

ЗАВТРАК «ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

РИСОВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

500 г рисовой каши, 100 г чернослива без косточек, 75 г сливочного масла, 75 г жидкого меда.

Способ приготовления

Предварительно замоченный чернослив нарезать мелкими кусочками. Кашу смешать с черносливом, медом и сливочным маслом, поместить в разогретую духовку на 10 минут.

МУСС ИЗ РЕВЕНЯ

Ингредиенты

300 г стеблей ревеня, 75 г меда, 10 г желатина.

Способ приготовления

Мусс приготовить с вечера. Для этого ревень вымыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до готовности. После этого отвар процедить через сито, ревень протереть и добавить в отвар. Затем добавить предварительно замоченный в 100 мл желатин и нагревать при постоянном помешивании, пока желатин не растворится. Охладить до 30–40 °С, добавить мед, взбить миксером. Мусс разлить по креманкам и поставить на ночь в прохладное место.

ЧАЙ С ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сушеных цветков липы, 1 столовая ложка сухой травы мяты перечной, 50 г меда.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай, положить цветки липы и мяту, залить 1 л кипятка, накрыть

крышкой. Выдержать в течение 10–15 минут.

Чай разлить по чашкам, отдельно подать мед.

ОБЕДЫ

ОБЕД «РАДОСТЬ»

КУРИНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты

2 куриные грудки, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 1 соленый огурец, 5 столовых ложек майонеза, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Мясо грудок нарезать крупными кусками и варить в подсоленной воде до полной готовности. Пока мясо варится, картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый круглыми дольками и, посолить, обжарить на сливочном масле. Сварить яйца вкрутую, остудить. Яичные белки нарезать маленькими кубиками. Готовое мясо курицы нарезать мелкой тонкой соломкой. Соленый огурец и лук мелко порубить. Часть картофеля выложить равномерным слоем на дне салатницы, сверху положить куриное мясо и нарубленные огурец и лук. Заправить майонезом, поверх выложить оставшиеся картофельные дольки.

СУП ИЗ СОСИСОК

Ингредиенты

200 г сосисок, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 5 стаканов воды, 1 столовая ложка муки, мускатный орех, 1 чайная ложка молотого красного перца, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Обжарить измельченный лук. Добавить муку и молотый красный перец, тщательно размешать и влить горячую воду. С сосисок снять оболочку, нарезать их кружками и немного потушить в оставшемся масле. Добавить в суп после того, как он закипит.

В конце заправить сметаной, молотым черным перцем, измельченным мускатным орехом и солью.

СВИНИНА В ПИВЕ

Ингредиенты

500 г свиной вырезки, 1 стакан пива, *1* большая головка репчатого лука, соль.

Способ приготовления

Мясо поместить в миску, залить пивом и посыпать мелко нарезанным луком, посолить. Накрыть крышкой и запекать в микроволновой печи в течение 7–9 минут при 100 % мощности. Готовое мясо оставить настояться без СВЧ в течение 5 минут.

БРОККОЛИ ПЕЧЕНАЯ

Ингредиенты

2 стакана измельченной брокколи, 1 куриная грудка гриль, 1 стакан молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 кубик концентрата куриного бульона, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка натертого сыра, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Бульон из кубика смешать с молоком и нагревать полученный соус в течение 2 минут. Муку хорошо растереть со сливочным маслом и добавить в соус. Все размешать и нагревать еще 5 мин. Брокколи залить соусом, добавить мелко нарезанную куриную грудку, лимонный сок и соль. Посыпать кушанье сыром и перцем, после чего запекать капусту в течение 15 минут.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ МЕДОВЫЙ

Ингредиенты

1/2 стакана ягод вишни, 10 абрикосов, 1/2 стакана ягод малины, 1/2 банки консервированных ананасных долек, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка фруктового сиропа, 3 столовых ложки сливок.

Способ приготовления

Ягоды промыть и перебрать (можно консервированные). Ананасные дольки и абрикосы нарезать кубиками, уложить вместе с ягодами слоями в салатницу. Заправить сливками, медом, фруктовым сиропом. При подаче украсить ломтиками лимона.

ОБЕД «КРАСИВЫЙ»

КОЛБАСА С КАБАЧКАМИ

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 2 кабачка средних размеров, 3 столовых ложки растительного масла, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Поставить на плиту воду и довести до кипения. Кабачки тщательно вымыть, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Закипевшую воду подсолить, положить в нее колбасу. Кабачки выложить в сковороду с растительным маслом и жарить в течение 5–7 минут на среднем огне. Вареную колбасу нарезать тонкими полосками, после чего положить на сковороду, перемешать с кабачками, посолить и жарить до полной готовности (3–4 минут). Зелень петрушки тщательно вымыть и мелко нарубить.

УХА ИЗ УГРЯ

Ингредиенты

11/2 кг угря, 2 л воды, 4 головки репчатого лука, 3 корня

петрушки, 1 лавровый лист, черный перец горошком, зеленый лук, петрушка, укроп, соль.

Способ приготовления

Взять угря, снять с него кожу, выпотрошить, натереть внутренность солью, вытереть чистой салфеткой. Влить в кастрюльку воду, положить в нее луковицы и корни петрушки, перец, лавровый лист; когда корни сварятся, положить угря, нарезанного большими кусками, добавить по вкусу соль. Когда угорь будет почти готов, вынуть его, переложить в другую кастрюльку, влить немного ухи, положить горсть зелени петрушки и укропа, зеленый лук, довести до готовности на слабом огне. Перелить в суповую миску, долить оставшейся ухой и подавать к столу.

СПАГЕТТИ С КОНЬЯКОМ

Ингредиенты

400 г спагетти, 100 г ветчины, 1 яблоко, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 50 г коньяка, 100 г сливочного масла, молотый перец, соль.

Способ приготовления

В кастрюле растопить масло, добавить муку, нашинкованный лук, мелко нарезанное яблоко, убавить огонь и варить 15 минут. Добавить коньяк, дать ему выпариться, затем добавить сметану, перемешать и снять с огня.

Сварить спагетти, слить воду и заправить соусом, сверху посыпать рубленой ветчиной.

ЯБЛОЧНЫЙ МОРС

Ингредиенты

3 стакана яблочного сока, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан охлажденной кипяченой воды, корица.

Способ приготовления Яблочный сок разбавить кипяченой холодной водой, добавить сахар, корицу и перемешать. Подать готовый морс с соломинкой для коктейлей.

ОБЕД «ПОНЕДЕЛЬНИК»

РИСОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты

1/2 стакана риса, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 10 крабовых палочек, 1 стакан измельченных маринованных шампиньонов, 4 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Рис и яйца отварить по отдельности, затем охладить. Мелко нарезать шампиньоны (либо другие грибы по вкусу), крабовые палочки и лук. Остывшие яйца нарезать кружочками. Перемешать грибы, крабовые палочки, лук и рис. Салат заправить майонезом и украсить кружочками из яиц.

СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ШАФРАНОМ

Ингредиенты

1 л воды, 1 горсть вермишели, 1 головка репчатого лука, 100 г помидоров, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г твердого сыра, шафран, молотые красный и черный перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук, очищенные помидоры и петрушку нашинковать, спассеровать в сливочном масле, добавить шафран, отваренную вермишель и обжаривать 2 минуты.

Затем влить воду и довести до кипения. Заправить по вкусу солью и перцем.

Перед подачей суп посыпать натертым сыром.

РУЛЕТИКИ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

Ингредиенты

12 ломтиков соленой красной рыбы, 1 стакан китайской капусты (нарезанной мелкой соломкой), 4–5 маслин, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка сока лимона.

Способ приготовления

Маслины нарезать кружками, часть из них смешать с капустой и заправить майонезом. Полученную смесь разделить на 12 порций и завернуть каждую в ломтики рыбы. Каждый ломтик скрепить шпажкой, на кончик которой надеть оставшиеся кружочки маслин.

Готовые рулетики запечь в микроволновой печи в течение 3–4 минуты. Сервировать по 2 рулетика на персону.

ПОМИДОРЫ С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ

Ингредиенты

8 помидоров, 4 ломтика белого хлеба, 4 столовые ложки натертого сыра, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/3 пучка петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки, освободить от мякоти с семечками. Белый хлеб раскрошить, смешать с сыром, мелко рубленной зеленью, перцем и солью. Полученным фаршем наполнить помидоры, положить их на смазанную маслом сковороду и запекать в течение 15 минут. Готовые помидоры томить в духовке в течение еще 10 минут перед подачей на стол. Сервировать овощи по 2 штуки на персону.

ХОЛОДНЫЙ ПРЯНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

2 столовые ложки черного чая, 1/2 л воды, 1 чайная ложка имбиря, 1 чайная ложка измельченных листьев мяты, 3 лимона, сахар.

Способ приготовления

Лимоны отжать с помощью соковыжималки.

Чай, специи и мяту смешать, залить кипятком. Через 5–7 минут процедить, добавить сахар и остудить.

Остывший напиток смешать с лимонным соком.

ОБЕД «ВТОРНИК»

САЛАТ «АССОРТИ»

Ингредиенты

200 г небольших креветок, 500 г мидий, 100 г оливок без косточек, 250 г риса, 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 100 мл оливкового масла, 50 мл 9 %-го уксуса, 1 пучок нашинкованной петрушки или кинзы, сок половины лимона, 2 яйца, сваренных вкрутую, листья салата-латука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Отварить и очистить креветок. Вымыть и очистить от водорослей мидий, отварить их и вынуть из раковин. Вымыть и очистить перец и нарезать его тонкими кольцами. Сварить рис, вымыть, высушить. Помыть помидор и нарезать небольшими кусочками. Яйца нарезать дольками. Уложить на дно салатника листья салата-латука и выложить на него все тщательно смешанные ингредиенты. Поставить салат в холодильник.

ПАРОВАЯ ЯИЧНИЦА

Ингредиенты

6 яиц, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить в миксере. Глубокую миску смазать сливочным маслом и поставить в кастрюлю (большего диаметра) с кипящей водой. Как только миска нагреется, сразу же вылить в нее взбитые яйца в четыре приема, с интервалом 20 секунд. Плотно закрыть яичницу крышкой и готовить на пару в течение 20 минут. Готовое блюдо посолить.

СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 3–4 клубня картофеля, 1/2 стакана ячневой крупы, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 л воды (для бульона), соль.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать ячневую крупу, брикетный суп и варить в течение 5 минут. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками, добавить в суп, посолить и варить до готовности. При подаче растворить в горячем супе сливочное масло.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С КАБАЧКАМИ

Ингредиенты

1 банка говяжьей тушенки, 2 кабачка средних размеров, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки муки, 1/2 пучка петрушки, чесночный соус или приправа, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить, запанировать в муке или молотых сухарях и обжарить в хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые кабачки выложить в кастрюлю. Лук мелко нарезать и спассеровать в жиру, снятом с тушенки. Туда же выложить мясо, перемешать, а затем переложить все в кастрюлю поверх кабачков. Влить 1/2 стакана сметаны и поставить в сильно нагретую духовку на 10–15 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью, отдельно в соуснике поставить чесночный соус или приправу.

КОФЕ «ОГНЕННЫЙ»

Ингредиенты

4 чайная ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 4 куска сахара-рафинада, 4 чайные ложки коньяка.

Способ приготовления

Приготовить крепкий черный кофе. Кусочки сахара-рафинада положить в коньяк и оставить на 10 минут. Пропитавшийся сахар достать ложкой и поджечь, удерживая ложку над кофейником. Когда пламя погаснет, сахар вылить в кофейник и хорошо перемешать.

ОБЕД «СРЕДА»

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Ингредиенты

2 свежих огурца, 2 морковки, 2 яблока, 2 помидора, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар.

Способ приготовления

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, перемешать и заправить сметаной. Добавить сахар и соль. Помидоры нарезать дольками (четверть кружка), а затем украсить ими сверху салат.

СУП СО ЩАВЕЛЕМ

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 5 клубней картофеля, 1 стакан нашинкованных листьев щавеля, 1 столовая ложка нарубленного корня петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 1 л воды (для бульона), специи, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками.

Вскипятить воду для бульона. Всыпать в нее брикетный суп и довести до кипения. Добавить картофель и корень петрушки, варить еще 15 минут. Листья щавеля положить в суп за 5 минут до готовности. Суп посолить и добавить специи. Подавать на стол со сметаной.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Ингредиенты

1 свекла, 2 морковки средних размеров, 1 головка репчатого лука, 3 клубня картофеля небольших размеров, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сметану (или кефир) смешать с мукой и разбавить водой, получив 1 стакан сметанного соуса. Овощи очистить, вымыть и натереть на крупной терке, после чего все перемешать. Обработанные таким образом продукты залить 1/2 стакана воды, ввести растительное масло и тушить в течение 15 минут на слабом огне. Готовое блюдо залить сметанным соусом. Смесь тщательно перемешать, посолить и продолжить запекать в течение еще 5 минут.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

3 яблока, 2 груши, 8 слив крупного размера, 1 гроздь винограда, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка лимонного сока, 1/2 стакана взбитых сливок, 1/2 стакана измельченных грецких орехов.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать мелкими кубиками. Груши вымыть и нарезать мелкими дольками. Виноград обобрать с грозди, вымыть, перебрать и каждую ягоду разрезать пополам. Обработанные таким образом плоды перемешать в салатнице, подсластить сахаром, заправить лимонным соком и взбитыми сливками. Сверху посыпать рублеными грецкими орехами. Разложить кушанье по тарелкам порциями и украсить каждую двумя тщательно вымытыми сливами.

МОРС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты

200 г ягод черной смородины, 1 столовая ложка сахара, 1 л воды.

Способ приготовления

Ягоды черной смородины размять деревянной ложкой, растереть с сахаром, залить кипяченой холодной водой и тщательно перемешать. Готовый напиток процедить через сито и

разлить по бокалам.

ОБЕД «ЧЕТВЕРГ»

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Ингредиенты

10 крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, 1 яблоко, 4 яйца, 5 столовых ложек майонеза, 1 столовая ложка измельченной петрушки.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую. Пока яйца варятся, натереть яблоко на крупной терке, мелко нарезать крабовые палочки и мелко нарубить свежую зелень петрушки. Готовые яйца измельчить, перемешать с крабовыми палочками и яблоком. Салат заправить майонезом и посыпать сверху измельченной зеленью петрушки.

УХА ИЗ СУДАКА

Ингредиенты

200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4–5 клубней картофеля, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3–4 помидора, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 л воды, 1 пучок петрушки или укропа, специи, соль.

Способ приготовления

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон, как обычно. В кипящий бульон положить нарезанные картофель и лук, посолить. За 10–15 минут до окончания варки положить куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи. Перед подачей к столу заправить уху сливочным маслом, зеленью.

РЫБА С ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты

4 крупных ломтика рыбного филе (тунца, форели, сайды), 2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана измельченного инжира, 1 столовая ложка толченых грецких орехов, черный молотый перец, анис, соль.

Способ приготовления

Рыбное филе нарезать порционными кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и посыпать анисом. Изюм и инжир тщательно промыть, инжир мелко нарезать, после чего все смешать с истолченными грецкими орехами. В получившийся соус добавить мед. Форму для выпечки обильно смазать растительным маслом, уложить рыбное филе и залить сладким соусом.

Запекать в духовке под крышкой в течение 20–30 минут.

ЧАЙ С ЦУКАТАМИ

Ингредиенты

3 чайные ложки черного чая, 1 стакан воды, 1/2 стакана цукатов.

Способ приготовления

Залить чай кипятком и выдержать 5 минут. Полученный настой процедить, затем разлить по чашкам, добавить сахар и цукаты.

ОБЕД «ПЯТНИЦА»

БУТЕРБРОДЫ С ЗАЛИВНОЙ ТЕЛЯТИНОЙ

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 4 ломтика заливной телятины, 2–3 столовые ложки мясного желе, 1 яйцо.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую. На ломтики хлеба намазать мясное желе, а затем положить в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 минут. На готовые хлебцы положить ломтики телятины. Вареное яйцо нарезать кружками и украсить ими бутерброды.

СУП ЛУКОВЫЙ

Ингредиенты

1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1–2 л воды (для бульона), соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нашинковать и выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпать мукой и спассеровать до золотистого цвета. Пассерованный лук ввести в кастрюлю с холодной водой, закрыть крышкой и варить 10 мин. За 1–2 минуты до готовности суп посолить.

КОТЛЕТЫ ПОД ШУБОЙ

Ингредиенты

5 замороженных (магазинных) котлет, 1/2 кочана белокочанной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 стакан молока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь нарезать тонкими кружочками, капусту – длинными полосками. Большую часть овощей уложить на дно сковороды так, чтобы оно было полностью закрыто. Поверх овощей выложить котлеты, сверху – тонкий слой из оставшейся части овощей. Молоко посолить, вылить в сковороду, закрыть сковороду крышкой и тушить в течение 25 минут.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

9 печений небольшого размера, 2 апельсина, 2 яблока, 1 столовая ложка сливок, 1/2 стакана гранатового сока, 1/2 стакана лимонного сока.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины и семечек и нарезать соломкой. Апельсины очистить от кожуры и нарезать кубиками. Фрукты перемешать и выдержать в смеси гранатового и лимонного соков в течение 20 минут в холодильнике.

Охлажденные фрукты оформить взбитыми сливками и печеньем.

ОБЕД «ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА»

СОСИСКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты

6 сосисок, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления

Сосиски разрезать вдоль пополам и жарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Зеленый салат вымыть и выложить листья на блюдо, поверх них выложить жареные сосиски, смазать сверху майонезом. Зеленый лук вымыть, мелко нарубить и посыпать им готовое блюдо.

СУП С ТУШЕНКОЙ

Ингредиенты

1 банка консервированной тушенки, 200 г ассорти из замороженных овощей, 1 луковица, 1 морковка, 3 клубня картофеля, 150 г капусты, 1 л воды, 2 столовые ложки томатной пасты, специи, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сначала поставить на огонь воду. Пока греется вода, приготовить овощи: капусту нашинковать, очищенный картофель крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать. Когда вода закипит, добавить соль, лавровый лист, перец, картофель, капусту. Пока они варятся, спассеровать лук, морковь, томатную пасту.

К картофелю с капустой добавить замороженные овощи. Варить 15 минут. Затем выложить всю банку тушенки вместе с бульоном. Варить 5 минут, добавить спассерованные овощи, варить до готовности.

МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ

Ингредиенты

250 г макарон, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки молотых сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Способ приготовления

Сварить макароны. В отдельную кастрюлю влить холодное

молоко, ввести сырое яйцо, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить эту смесь в макароны или лапшу, уложенные в смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут, пока не образуется румяная корочка.

При подаче к столу посыпать макароны сахаром или полить маслом.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С МОЛОКОМ

Ингредиенты

3 чайные ложки черного чая, 3 стакана воды, 1 стакан молока.

Способ приготовления

Молоко вскипятить.

Чай залить кипятком и выдержать 15 минут, затем разбавить горячим молоком. Перед подачей напиток охладить.

ОБЕД «СУББОТА»

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 4 ломтика ветчины, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло, а затем положить их в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 минут. Оставшееся сливочное масло растереть с горчицей. Полученной смесью смазать готовые хлебцы, сверху выложить ломтики ветчины. Бутерброды посыпать измельченной зеленью петрушки.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

Ингредиенты

6 яиц, 1 столовая ложка сливочного масла, 2–3 ломтика свиного сала, соль.

Способ приготовления

Сковороду смазать растительным маслом, раскалить и растопить на ней свиное сало. Сырые яйца разбить, отделить белки от желтков. Белки взбить и вылить на разогретую сковороду. Когда они поджарятся, посолить, затем аккуратно вылить сверху целые желтки. Жарить яичницу еще 3 минуты.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Ингредиенты

1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 морковки, 4 клубня картофеля, 400 г капусты, 4 свеклы с ботвой, 11/2 л овощного отвара, 1

столовая ложка сметаны, лимонная кислота, зелень, соль.

Способ приготовления

Морковь, корень петрушки, капусту, свеклу и ботву очистить, нашинковать, добавить томат, лимонную кислоту, перемешать и оставить на 20–30 минут. Кочерыжку капусты пропустить через мясорубку. В кипящий отвар опустить подготовленный картофель, довести до кипения, положить все овощи (нарезанные или нашинкованные), масло, соль и опять довести до кипения. Закрыть борщ крышкой, снять с огня и настаивать 10–15 минут. Подавать со сметаной и зеленью.

ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты

1/2 кг пельменей, 1 стакан зеленой стручковой фасоли, 1 морковка, 1 чайная ложка измельченного корня сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 2 л воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль и корень сельдерея вымыть и нарезать. Раскалить на сковороде масло, выложить овощи и обжарить их в течение 2 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой. Добавить несколько ложек воды, соль и перец и тушить еще 6 мин. Отварить в подсоленной воде пельмени, переложить на блюдо и заправить овощной приправой.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ПЕРСИКОВ

Ингредиенты

6 слив, 3 персика, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 апельсин, 1 лимон, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Лимон очистить от кожуры (цедры) и отжать в соковыжималке. Груши и яблоки вымыть и, не очищая кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками. Сливы и персики промыть, перебрать, разрезать пополам и освободить от косточек. Виноград промыть, ягоды снять с кисти. Все перемешать, добавить сметану, сахар, лимонный сок и цедру. Готовое кушанье украсить дольками апельсина.

ОБЕД «ВОСКРЕСЕНЬЕ»

КАНАПЕ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Ингредиенты

12 ломтиков пшеничного хлеба, 12 ломтиков консервированной печени трески, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, половина лимона, треть пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Хлебцы слегка обжарить на сливочном масле, намазать на них томатную пасту. Консервированную печень трески нарезать ломтиками того же размера, что и хлебцы. Разложить печень на канапе, полить сверху лимонным соком и украсить петрушкой, закрепить шпажкой.

СЫРНЫЙ СУП

Ингредиенты

1 плавленый сырок, 1 сосиска, 1 горсть вермишели, 1 морковка, 2 клубня картофеля, 1 маленькая головка репчатого лука, 11/2 л воды, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

В кастрюлю налить холодной воды, потом нарезать туда плавленый сырок кубиками, поставить на плиту и дать закипеть, помешивая. Когда закипит, посолить и добавить картофель, вермишель, нарезанную кубиками сосиску. Добавить жареную морковь с луком. В самом конце добавить мелко нарезанную зелень.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты

500–700 г говяжьего фарша, 100 г мякоти белого хлеба, 1 яйцо, панировочные сухари, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить мякиш белого хлеба, замоченного в воде и отжатого, хорошо вымесить и сделать котлеты. Смазать их с обеих сторон яйцом, обсыпать сухарями и обжарить в хорошо разогретом масле с обеих сторон.

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты

1 кг картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и варить в течение 8 минут на пару. Растопить масло, выложить сверху картофель, слегка посолить, долить сметану. Закрыть крышкой и тушить в течение еще 2 минут.

КОФЕ ПО-ШВЕДСКИ С РОМОМ

Ингредиенты

3 столовые ложки молотого черного кофе, 2 стакана воды, 4 яйца, 4 рюмки рома, 4 столовых ложки взбитых сливок, сахар.

Способ приготовления

Сырые яйца разбить, отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром в миксере. Молотый кофе залить кипятком и довести до кипения, после чего разлить по чашкам, добавить в каждую взбитые желтки и рюмку рома. Сверху выложить сливки.

ОБЕД «ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ»

САЛАТ МОРСКОЙ

Ингредиенты

1 банка рыбных консервов, 1 большая луковица, 150 г твердого сыра, 1/2 стакана риса, 2 яйца, майонез, соль.

Способ приготовления

Отварить рис. Нарезать луковицу и пассеровать на сковороде 2–3 минуты, затем выложить на дно салатницы. Туда же отправить консервированную рыбу, размять ее вилкой. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать, натереть сыр на крупной терке. Половину сыра выложить в салатницу на рыбу, затем 1 нарезанное яйцо и залить майонезом. Отваренный рис промыть холодной водой, откинув на дуршлаг, выложить в салатницу, равномерно залить майонезом, натереть на терке яичный желток и украсить поверхность готового салата.

БОРЩ С ПШЕНОМ

Ингредиенты

1 пакет брикетного борща, 5 клубней картофеля, 1/3 стакана пшенной крупы, 2–3 ломтика свиного шпика, 2 лавровых листа, 2 л воды (для бульона), перец душистый, соль.

Способ приготовления

Свиной шпик слегка растопить на сковороде. Воду для бульона довести до кипения. Картофель очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Пшено перебрать и промыть, после чего ввести в кипящую воду вместе с брикетным борщом, шпиком и картофелем. Варить суп до готовности, а за несколько минут до конца варки добавить лавровый лист, соль и душистый перец.

ПЕЛЬМЕНИ С СЫРОМ

Ингредиенты

1/2 кг пельменей, 1 стакан томатного соуса, 3 столовые ложки натертого сыра, 2 л воды, соль.

Способ приготовления

В кастрюле вскипятить подсоленную воду, опустить в нее пельмени и варить 10–15 мин. Томатный соус подогреть в сотейнике. Когда пельмени будут готовы, переложить их на сервировочное блюдо шумовкой, посыпать сыром и полить подогретым томатным соусом.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

6 чайных ложек зеленого чая, 3 стакана воды, 200 г фруктового мороженого, 2 столовые ложки сливок, 4 дольки мандарина, сахар.

Способ приготовления Заварить чай, добавить сахар и

немного остудить. Разложить по чашкам в равных долях фруктовое мороженое и залить чаем. Сверху украсить сливками и ломтиками мандарина.

ОБЕД «ВОЛНУЮЩИЙ»

САЛАТ ИЗ ТУНЦА

Ингредиенты

1 банка тунца в собственном соку, 1 пучок укропа, 1 огурец, 400 г белокочанной капусты, 100 г листьев салата, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 луковица, 1 лимон, 1 столовая ложка сока лимона, белый перец, соль.

Способ приготовления

Тунца размять вилкой до однородной массы, нарезать огурец соломкой, нарезать капусту тонкой соломкой, добавить немного соли и размять. Смешать тунца, огурец и капусту, добавить мелко нарезанный укроп, кольца лука, соус и белый перец по вкусу. Взять плоское блюдо, выложить его листьями салата, по центру разместить салат, сбрызнуть его и листья салата лимонным соком, украсить дольками лимона, веточкой укропа.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Ингредиенты

20 пельменей, 4 клубня картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 л воды (для бульона), 1/2 пучка петрушки, специи, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле до полной готовности. Картофель очистить, вымыть и нарезать мелкими дольками. Воду для бульона довести до кипения, опустить в нее картофель и замороженные пельмени, варить на слабом огне 10 минут. Затем добавить пассерованные лук и морковь, после чего варить еще 4–5 минут. За несколько минут до готовности суп посолить, добавить специи. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ

Ингредиенты

1 банка говяжьей тушенки, 200 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка сока лимона, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и шампиньоны нарезать мелкими кубиками и пассеровать в сливочном масле на слабом огне, пока соус не выпарится. Затем выложить на сковороду тушенку и готовить 10 минут. В сметану ввести муку и лимонный сок, все перемешать и вылить в мясо. Готовое блюдо посолить и поперчить.

ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ

Ингредиенты

6 помидоров, 6 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки (или укропа).

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и осторожно удалить сердцевину (семечки и сок). Яйца расколоть, в каждый подготовленный помидор влить по одному яйцу, стараясь, чтобы желток оставался целым. Овощи слегка полить сверху растительным маслом, уложить на противне и запекать в течение 15 минут до готовности яиц. Перед подачей на стол украсить овощи измельченной зеленью. Сервировать кушанье по 2 помидора на персону.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ ТОМАТНЫЙ

Ингредиенты

2 помидора, 2 маринованных помидора, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 2 стакана томатного сока.

Способ приготовления

Свежие помидоры вымыть, окатить кипятком, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Маринованные помидоры очистить от кожицы и растереть с нарезанными свежими помидорами. Полученную массу заправить растительным маслом и сахаром, после чего выдержать в течение 20 минут. Готовую овощную смесь процедить, чтобы слить масло, и залить томатным соком. Полученный коктейль разлить по бокалам.

ОБЕД «ТРАДИЦИОННЫЙ»

ГРИБНОЙ САЛАТ С СЫРОМ

Ингредиенты

2 стакана измельченных маринованных грибов, 1 баночка консервированной кукурузы, 2 луковицы, 2 столовые ложки тертого сыра, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа.

Способ приготовления

Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Пока лук пассеруется, грибы нарезать крупными дольками. Сыр натереть на мелкой терке. Крупно порубить свежую зелень укропа. Перемешать сыр, лук, грибы и кукурузу, после чего заправить салат майонезом. Сверху украсить салат укропом.

РАССОЛЬНИК

Ингредиенты

11/2 л мясного бульона, 3 клубня картофеля, 2 столовые ложки риса, 1 луковица, 1 морковка, коренья петрушки, 1 столовая ложка растительного жира, 2 соленых огурца, 1 столовая

ложка томатной пасты, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа.

Способ приготовления

В горячий бульон или воду опустить вымытый рис и варить. Нарезанные кубиками картофель, морковь, коренья, мелко нарезанный лук обжарить на жире, добавить в суп. Когда картофель размягчится, опустить в суп очищенные от семечек мелко нарезанные огурцы и томатную пасту. Подавать со сметаной.

КОТЛЕТЫ ЖАРЕНЫЕ

Ингредиенты

5 замороженных (магазинных) котлет, 1 пакетик панировочных сухарей, 2 яйца, 3 столовые ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Замороженные котлеты разморозить и обвалять в панировочных сухарях. Яйца разбить, перемешать. Котлеты обвалять в яйцах, затем в панировочных сухарях. В течение 1–2 минут обжарить котлеты с обеих сторон на раскаленной сковороде. Когда образуется плотная коричневатая корка, дожарить их в течение 7–10 минут до полной готовности на слабом огне.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты небольших размеров, 1 стакан майонеза, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, соцветия отварить в подсоленной воде. Приготовленные соцветия выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить майонезом и запекать в духовке в течение 20–25 минут.

КОФЕ ГЛЯСЕ

Ингредиенты

3 столовые ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 200 г шоколадного мороженого, 2 столовые ложки какао со сгущенным молоком, 2 столовые ложки взбитых сливок, 2 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Приготовить черный кофе, остудить. Разделить мороженое по кофейным чашкам равными порциями. Сверху полить сгущенным молоком, а затем ввести холодный кофе, не перемешивая. Украсить взбитыми сливками с сахаром.

ОБЕД «ВНИМАНИЕ»

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

1 маленький кочан красной капусты, 200 г зеленого горошка (консервированного), 200 г вареной колбасы, 1 луковица, майонез, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту нарезать тонкой соломкой. Лук и колбасу нарезать мелкими кубиками. Соединить капусту, лук и колбасу, добавить горошек, майонез, посолить, поперчить, все перемешать.

СУП ГРИБНОЙ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 1/2 стакана сушеных грибов, 5 клубней картофеля, 1/3 стакана изюма, 1 столовая ложка пшеничной муки, 4 ломтика лимона, 1 л воды (для бульона), 1/2 пучка петрушки, специи, соль.

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 4–5 минут, после чего нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Изюм тщательно промыть. Вскипятить воду для бульона, опустить в нее грибы и варить 3–4 минуты. В кипящий грибной бульон ввести картофель, изюм и брикетный суп, после чего варить еще 10 минут, пока картофель не разварится. Суп посолить и добавить специи. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью и положить в каждую порцию по ломтику лимона.

РУЛЕТИКИ НА ПАРУ

Ингредиенты

12 ломтиков копченого мяса, 1 стакан китайской капусты (нарезанной мелкой соломкой), 4–5 маслин, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка сока лимона.

Способ приготовления

Маслины разрезать пополам. Капусту заправить майонезом, полученную смесь разделить на 12 порций и завернуть каждую в ломтики мяса. Каждый ломтик скрепить шпажкой или зубочисткой, на кончик которой надеть половинки маслин.

Готовые рулетики сложить в скороварку и разогреть на пару в течение 5 минут. Сервировать по 2 рулетика на персону.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ СО СМЕТАНОЙ

Ингредиенты

1/2 кг брюссельской капусты, 1 стакан сметаны, 1 стакан хлебных крошек, 2 чайные ложки семян укропа, 4–5 перьев зеленого лука, вода, молотый черный перец.

Способ приготовления

Капусту освободить от кочерыжки и верхних листьев, вымыть, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут до мягкости. Воду слить, готовую капусту посыпать семенами укропа,

поперчить, залить сметаной и посыпать хлебной крошкой. Готовить в микроволновой печи в течение 5 минут.

Перед подачей посыпать измельченным зеленым луком.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ФРУКТОВ ПОД СОУСОМ

Ингредиенты

2 груши, 2 яблока, 1/2 стакана ягод клубники, 2 яйца, 2 чайные ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки ананасного сока, 2 столовые ложки сливок.

Способ приготовления

Отделить яичные белки от желтков. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить сливки, ананасный сок и все перемешать, не взбивая, для получения соуса.

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы, освободить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Ягоды вымыть и перебрать, перемешать с нарезанными фруктами. Подготовленные свежие ягоды заправить приготовленным из сливок соусом.

ОБЕД «ГОСТИ»

БУТЕРБРОДЫ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 100 г плавленого сыра, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло, а потом тонким слоем плавленый сыр, положить их в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 минут. Оставшееся сливочное масло растереть с горчицей и смазать смесью готовые бутерброды. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки (или укропа).

ТОМАТНЫЙ СУП

Ингредиенты

1 л томатного сока, 100 г копченой грудинки, 1 луковица, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сметаны, укроп, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать грудинку и лук, пожарить до золотистости. Томатный сок вылить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, туда же отправить кукурузу, грудинку с луком, поперчить, посолить, довести до кипения и дать покипеть 5 минут.

В тарелку положить сметану и зелень. Залить все горячим супом.

КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты

1 курица, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную вымытую и выпотрошенную курицу натереть солью, перцем и измельченным чесноком. Завернуть в пергамент и готовить в микроволновке при полной мощности 20 минут, затем освободить от пергамента и дать запечься до золотистого цвета еще несколько минут.

КРАСНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

1 кочан красной капусты крупных размеров, 3 луковицы, 4 яблока, 3–4 ломтика свиного сала, 2 столовые ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту нарезать соломкой, положить в кипящую воду вместе с ломтиками сала. Довести воду до кипения два раза, после чего откинуть капусту на дуршлаг. Лук и яблоки нарезать мелкими кусочками, спассеровать на сливочном масле вместе с салом до появления у лука золотистого цвета. Добавить к пассерованным продуктам капусту, посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 20 минут.

КОФЕ С КОРИЦЕЙ И КОНЬЯКОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 3 чайные ложки сахарной пудры, 3 чайные ложки молотой корицы, 4 чайные ложки коньяка.

Способ приготовления

Молотый кофе залить кипятком и настаивать 5 минут, после чего ввести корицу и выдержать еще 10 минут. Дно чашечек посыпать сахарной пудрой и залить готовым горячим кофе.

Перед подачей добавить коньяк любимой марки.

ОБЕД «САМОЛЕТ»

КАНАПЕ С КЕТОВОЙ ИКРОЙ

Ингредиенты

12 ломтиков пшеничного хлеба, 2 столовые ложки кетовой икры, каперсы по вкусу, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Хлебный мякиш нарезать кубиками, намазать на них сливочное масло и запечь в микроволновой печи в течение 3–4 минут. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Готовые хлебцы украсить яйцом, икрой, кусочком каперса. Закрепить все шпажкой и сервировать по 3 канапе на персону.

ОВОЩНОЙ СУП

Ингредиенты

2 столовые ложки мясного фарша, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 4 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную и вымытую морковь нарезать соломкой, лук нарубить. В кипящую соленую воду положить овощи, мясной фарш, довести до кипения и варить 5–6 минут, затем настаивать 15–20 минут при закрытой крышке.

ВАРЕНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Ингредиенты

1/2 кг пельменей, 1 луковица, 1 чайная ложка сушеной зелени, 1–2 лавровых листа, 2 л воды, твердый сыр, сливочное масло, 9 %-ный уксус или сметана по вкусу, 2 чайные ложки соли.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать. Широкую, но неглубокую кастрюлю залить холодной подсоленной водой, довести ее до кипения. Добавить лук, лавровый лист, сушеную зелень. Когда вода закипит, опустить в нее пельмени и варить на слабом огне 8–10 минут, пока не всплывут. Когда пельмени начнут всплывать, варить их еще 5 минут до полной готовности.

Подавать со сливочным маслом и натертым сыром, с маслом и уксусом или со сметаной.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ С РЕДИСОМ

Ингредиенты

2 огурца, 4 столовые ложки зеленого горошка, 4 болгарских перца, 2 помидора, 2 редиса, 2 яйца, 1/3 банки майонеза, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Перцы нарезать тонкой соломкой; огурцы и помидоры – мелкими кубиками или брусочками. Редис нашинковать. Уложить овощи в посуду слоями, чередуя с зеленым горошком, заправить майонезом. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Украсить готовый салат сверху измельченной зеленью и яйцом.

ОБЕД «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

САЛАТ С САРДИНАМИ И ПЕТРУШКОЙ

Ингредиенты

1 банка консервов «Сардины в масле»,

4 клубня картофеля, 2 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервов и перемешать. Ломтики рыбы размять вилкой, добавить майонез, перец и перемешать. Полученную массу перемешать с картофелем,

выложить в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

Ингредиенты

1/2 л воды, 1 л молока, сахар, щепотка корицы, соль.

Для клецок

2 яйца, 1/2 стакана пшеничной муки, 0,25 стакана молока, 50 г масла, соль.

Способ приготовления

Из муки, яиц и молока замесить тесто, добавить растопленное масло, соль и перемешать. Вскипятить воду с молоком, добавить по вкусу соль и сахар. Класть тесто чайной ложкой в кипящую жидкость и варить до тех пор, пока клецки не всплывут. При подаче посыпать суп смесью сахара с корицей.

БАРАНИНА С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты

300 г баранины, 2 луковицы, 2 крупных помидора, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 2 столовые ложки сухого красного вина, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки воды, соль.

Способ приготовления

Нарезать мясо кусочками, положить в миску, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить воду, все хорошо перемешать и тушить под крышкой 15–20 минут на сильном огне. Помешать через 7 минут после начала тушения. Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 минут. Перед подачей на стол дать остыть.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты

8 помидоров, 2 стакана шампиньонов, 3 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 2 яйца, 1 кубик бульонного концентрата, 1/2 пучка петрушки или укропа.

Способ приготовления

Очищенный лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать до прозрачности на сливочном масле. Грибы вымыть, крупно нарубить, добавить к луку и тушить при постоянном помешивании, до полного испарения жидкости, но не доводя до кипения. Зелень промыть и измельчить. Яйца смешать с панировочными сухарями, влить полученную смесь в грибы. Шампиньоны посолить и поперчить. Помидоры вымыть, срезать верхушки, освободить от мякоти и семечек и заполнить грибным фаршем.

В кастрюле приготовить бульон из пищевого концентрата,

затем 1 стаканом этого бульона залить помидоры, выложить сверху остатки сливочного масла, накрыть все фольгой и тушить в течение 15 минут на сильном огне, после чего тушить без фольги в течение 10 минут на слабом огне до готовности. Сервировать томаты по 2 штуки на персону.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

2 стакана крепкого чая, 1 стакан воды, 3 столовые ложки меда, 2 стакана яблочного сока, 2 лимона, 4 ломтика апельсина, 1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Лимоны отжать в соковыжималке. Заварить крепкий чай. Залить водой мед и корицу, варить в течение 5 минут, после чего процедить. В полученную смесь влить яблочный (или любой другой фруктовый сок) и чай, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить лимонный сок и ломтики апельсина.

ОБЕД «ХОЛОДА»

САЛАТ «ЗИМНИЙ»

Ингредиенты

5 ломтиков ветчины, 5 клубней картофеля, 3 соленых огурца, 4 яйца, 5 столовых ложек майонеза.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый на 2–4 части и отварить. Яйца сварить вкрутую. Ветчину и огурцы нарезать тонкой короткой соломкой. Сваренные яйца и картофель нарезать крупными кубиками. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом.

БОРЩ-ТРИДЦАТИМИНУТКА

Ингредиенты

1 луковица, 1 большая свекла, 1 морковка, 1 корень петрушки, 4 клубня картофеля, 400 г капусты, 2 помидора, 3 л воды, 3–4 столовые ложки подсолнечного масла, 1 лавровый лист, зелень (свежая или сухая) сельдерея, эстрагона, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Поставить на средний огонь большую сковородку, налить подсолнечное масло, положить мелко нарезанные лук, свеклу, морковь, петрушку, добавить по 1/2 чайной ложки соли. Тушить овощи 5 минут, если суховаты – подлить 2–4 столовые ложки воды. Переложить овощи в кастрюлю, добавить нарезанную кубиками картошку и нашинкованную капусту, все перемешать. Налить в кастрюлю холодную воду, поставить на сильный огонь, посолить. Потушить мелко нарезанные 2 помидора, горсть зелени. Опустить в борщ вместе с лавровым листом, черным

перцем. Варить 5 минут.

ЖАРЕНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Ингредиенты

1/2 кг пельменей, 2 стакана воды, 1 кубик супового концентрата, 1 столовая ложка сливочного масла, чесночный соус или сметана по вкусу.

Способ приготовления

Приготовить бульон из кубика. Пельмени положить в эмалированную кастрюлю слоями, затем влить в кастрюлю 1–2 стакана бульона, плотно прикрыть посуду крышкой и на слабом огне тушить пельмени 5–8 минут. Положить их в дуршлаг и дать стечь воде. Затем выложить на разогретую сковороду с кипящим сливочным маслом и обжарить до появления золотистой корочки. Готовые пельмени разложить по тарелкам и полить чесночным соусом либо сметаной.

ПРЯНЫЙ ЧАЙ ДЖУЛЕП

Ингредиенты

2 столовые ложки черного чая, 1 чайная ложка имбиря, 1/2 л кипятка, 1/2 л газированной воды (с лимонным вкусом), сахар.

Способ приготовления

Чай и имбирь смешать, залить кипятком. Через 5–7 минут процедить, добавить сахар и остудить. Остывший напиток разбавить газированной водой в соотношении 1:1, не перемешивая и не взбалтывая. Подавать со льдом.

ОБЕД ПОСТНЫЙ

САЛАТ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

200 г макарон, 1 банка рыбных консервов в томатном соусе, 5–6 маленьких маринованных огурцов, 100 г консервированного горошка, 20 г кетчупа, 75 г майонеза, лимонный сок, соль.

Способ приготовления

Отварить макароны. Рыбные консервы, размятые вилкой, маринованные огурцы, нарезанные кубиками, консервированный горошек, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 4 клубня картофеля, 1/3 банки консервированной кукурузы, 1 л воды (для бульона), специи, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду для бульона ввести брикетный суп, опустить картофель и варить около 10 минут.

Затем добавить консервированную кукурузу, посолить и варить еще 10 минут.

МАКАРОНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты

400 г макарон, 4 баклажана, растительное масло, 1 луковица, 1 морковка, 1 небольшой корень сельдерея, 400 г помидоров, петрушка, соль.

Способ приготовления

Очистить и нарезать ломтиками баклажаны, посыпать солью и сложить в дуршлаг примерно на час. Потом обжарить их в кипящем растительном масле.

Подрумянить на масле тонко нарезанный лук, затем прибавить нарезанные морковь и корень сельдерея. Оставить на несколько минут, затем добавить протертые помидоры, посолить, поперчить и довести до кипения. Незадолго до окончания варки добавить баклажаны и петрушку.

Сварить макароны, слить воду и добавить соус.

ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ

Ингредиенты

7 чайных ложек черного чая, 1/2 л воды, 1 лимон, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Лимон и апельсин отжать в соковыжималке.

Заварить крепкий чай и, не охлаждая его, смешать с полученными соками, добавить сахар.

ОБЕД МЯСНОЙ

ВЕТЧИНА С ГОРЧИЦЕЙ И ТЕРТЫМ ХРЕНОМ

Ингредиенты

5 ломтиков ветчины, 2 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки лимонного сока, 1/2 пучка петрушки.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, намазать горчицей и выложить на блюдо. Тертый хрен слегка полить лимонным соком, посыпать им ветчину. Зелень петрушки вымыть и отдельными веточками украсить готовое блюдо.

СУП С ГОРОХОМ

Ингредиенты

2 стакана гороха, 2 кубика мясного бульона, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1–2 зубчика чеснока, 2 л воды, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Измельчить сухой горох в кофемолке. Обжарить измельченный чеснок в масле, добавить гороховую муку, воду,

кубики бульона, довести до кипения и кипятить 10 минут. Добавить соль, перец по вкусу.

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

Ингредиенты

8 замороженных (магазинных) блинчиков с мясом, 2 столовые ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Блинчики разморозить, сливочное масло выложить на сковороду и равномерно смазать дно сковороды тонким слоем. Когда масло закипит, опустить в него размороженные блинчики и обжарить их с обеих сторон до появления золотисто-коричневой корочки. Готовые блинчики плотно сложить в неглубокую эмалированную кастрюлю, каждый слой блинчиков полить горячим сливочным маслом. Потомить под крышкой 3–4 минут и подавать на стол.

КОФЕ С ЯИЧНЫМ ЛИКЕРОМ

Ингредиенты

4 чайных ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 50 г яичного ликера, 2 столовые ложки сливок.

Способ приготовления Насыпать в кофеварку молотый кофе, залить холодной водой и довести до кипения, после чего слегка остудить и вновь вскипятить. Выдержать 2 минуты. Сливки смешать с ликером и разлить по чашкам, затем в каждую влить кофе тонкой струйкой.

ОБЕД «ДЕНЬ ТАТЬЯНЫ»

СОСИСКИ С СЫРОМ

Ингредиенты

8 сосисок, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 свежих огурца, 2 чайные ложки муки, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Сырые яйца взбить миксером, смешать с мукой и сыром, посолить. В готовую массу обмакнуть сосиски, после чего завернуть их в смазанную сливочным маслом фольгу и положить в микроволновую печь на 5 мин. Готовые сосиски разложить по тарелкам.

Огурцы вымыть и нарезать кружочками, подавать с сосисками.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 5 клубней картофеля, 1 банка рыбных консервов в томате, 1 л воды, 1/2 пучка петрушки, специи, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать дольками.

Вскипятить воду, всыпать в нее брикетный суп, добавить картофель и варить в течение 20 минут. За 10 минут до конца варки опустить в суп консервированную рыбу. Заправить суп солью и специями. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

Ингредиенты

5 замороженных (магазинных) свиных котлет, 8 клубней картофеля, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления

Котлеты достать из морозильной камеры, разморозить. Картофель очистить, вымыть и нарезать кружочками. Чеснок нарезать крупными дольками.

На сковороде растопить сливочное масло, выложить на дно картофель, сверху положить котлеты, между ними – чеснок. Добавить горячее молоко, закрыть сковороду крышкой и тушить 15 минут.

За 5 минут до готовности блюдо посолить, поперчить.

КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ

Ингредиенты

8 клубней картофеля, 16 ломтиков сала, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, разрезать пополам и выложить на смазанный маслом противень. Поверх каждой половинки уложить ломтик сала. Кушанье посолить и запекать в духовке в течение 20 минут. Готовый картофель сервировать по 4 половинки на персону.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ «САХАРИСТЫЙ»

Ингредиенты

6 слив, 3 персика, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 лимон, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Сметану тщательно перемешать с сахаром и лимонным соком, не взбивая. Лимон очистить от кожуры (цедры), затем отжать на соковыжималке. Фрукты вымыть, освободить от семечек (косточек) и сердцевины, затем нарезать дольками. Виноград промыть и перебрать, ягоды снять с кисти. Все перемешать в салатнице, добавить сметану и цедру, нарезанную крупными кусочками.

ОБЕД «СКОРО ОТПУСК»

ПЕЧЕНЫЕ БУТЕРБРОДЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Ингредиенты

6 ломтиков пшеничного хлеба, 6 ломтиков филе маринованной рыбы, 1 яйцо, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка натертого сыра.

Способ приготовления

С ломтиков хлеба срезать корочку, намазать на них с одной стороны сливочное масло и запекать в микроволновой печи в течение 4–5 минут. Яйцо разбить, желток перемешать с натертым сыром. Полученную смесь нанести на готовые хлебцы. Сверху положить рыбное филе и смазать кетчупом. Запекать 4–5 минут.

СУП С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты

3 перца (зеленый, красный, желтый), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 бульонных кубика, 11/2 л воды, 50 г макаронных изделий, растительное масло для жаренья, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Овощи очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить. Из бульонных кубиков и воды приготовить бульон, добавить в него овощи и варить на слабом огне.

Отдельно отварить макароны, ввести их в суп, заправить нарезанной зеленью и зеленым луком. Посолить.

ПОМИДОРЫ, ЖАРЕННЫЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Ингредиенты

8 помидоров, 1 луковица, 1 чайная ложка сахара, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка соевого соуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, освободить от кожицы и семечек, затем нарезать крупными дольками. Лук и чеснок нашинковать. Растительное масло прокалить, после чего опустить в него лук и чеснок, кусочки помидоров и обжаривать все на сильном огне 2–3 минуты при постоянном помешивании.

Гарнир посолить, добавить соус и сахар, затем разогревать еще 2 минуты на слабом огне.

ЧАЙ ПО-КАЗАХСКИ

Ингредиенты

5 чайных ложек черного чая, 1/2 л кипятка, 2 столовые ложки сливок.

Способ приготовления

Чайную заварку залить кипятком, томить в течение 3 минут, затем добавить сливки, все размешать до однородности жидкости. Выдержать еще 2 минуты до полной готовности.

ОБЕД «ПРИХОДИ КО МНЕ, ГЛАФИРА»

ЗАКУСКА ИЗ КОЛБАСЫ И ЧЕСНОКА

Ингредиенты

50 г колбасы, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка майонеза, 1/2 пучка петрушки.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и крупно нарубить. Колбасу нарезать ломтиками, выложить на тарелки порциями, посыпать чесноком и полить сверху майонезом. Зелень петрушки вымыть и украсить ею готовое блюдо, после чего подать к столу.

СУП С КОЛЬРАБИ

Ингредиенты

100 г кольраби, 1/2 морковки, 1/2 репы, 1 столовая ложка петрушки, 1 столовая ложка сельдерея, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук нарезать и спассеровать на масле с томатной пастой. Кольраби нарезать, погрузить в кипящую воду на 2 минуты. Картофель нарезать. В кипящий бульон положить овощи и варить 25 минут при слабом кипении.

ПЕЛЬМЕНИ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты

1/2 кг пельменей, 1 болгарский перец, 3 столовые ложки оливкового масла, 3–4 пера зеленого лука, 3 листика шалфея, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками. Промыть, подсушить и мелко нарезать зеленый лук. Раскалить на сковороде оливковое масло с шалфеем, добавить болгарский перец, лук, соль, черный молотый перец и готовить при слабом нагреве 5 минут. Сварить пельмени в большом количестве подсоленной воды. Когда пельмени будут готовы, слить воду, переложить их в мелкую эмалированную кастрюльку и заправить пассерованными овощами.

КОФЕ ИМБИРНЫЙ С МЕДОМ

Ингредиенты

4 столовые ложки молотого кофе, 1/2 л воды, 1 чайная ложка измельченного высушенного имбиря, 4 чайная ложки меда.

Способ приготовления

Имбирь залить водой и варить в течение 2 минут. В кофейник налить жидкий мед и молотый кофе, после чего залить кипящей водой с имбирем. Перемешать и остудить, готовый напиток подавать со сливками.

ОБЕД «МОЛОДОСТЬ»

ШПРОТНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты

40 г шпрот, 2 свежих помидора, 1 клубень картофеля, 2 чайные ложки горчичной заправки, 1/2 луковицы, листья салата, 5 маслин, половина яйца, веточки зелени, соль.

Способ приготовления

Мелкий картофель отварить, охладить и нашинковать кружочками, лук – кольцами, помидоры кружочками. В салатник на листья салата уложить слоями картофель, помидоры, шпроты и нарезанный репчатый лук. Полить блюдо заправкой, украсить маслинами, дольками яйца и зеленью.

СУП С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты

1 стакан отварной фасоли, 2 стакана мясного (или куриного) бульона, 0,25 стакана растительного масла, 1 луковица, 4 куска протертого хлеба, 3 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 1/2 болгарского красного перца, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезанные лук, чеснок, перец, петрушку, обжарить с солью на растительном масле. В кастрюлю добавить бульон, размятую до пюреобразного состояния фасоль и приготовленный соус. Довести до кипения, постоянно помешивая, и варить 2–3 минуты. Белый хлеб нарезать кубиками и приготовить гренки.

Подавать суп с гренками, украсив зеленью.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ С СЫРОМ

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 1 луковица, 0,25 чайной ложки соли, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1/2 стакана натертого сыра, молотый черный перец.

Способ приготовления

Лук нарезать тонкими кольцами, залить растительным маслом и разогревать в микроволновой печи 3–4 минуты, пока лук не станет мягким и прозрачным. Добавить соль, перец и сухари. Цветную капусту разделить на соцветия, полить приготовленным соусом и посыпать сыром. Запечь в микроволновой печи, пока сыр не расплавится.

ДЕСЕРТ-КОКТЕЙЛЬ ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ

Ингредиенты

2 крупных морковки, 3 яблока средних размеров, 2 огурца, 2 помидора, 2 чайные ложки лимонного сока, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 3–4 веточки зелени петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Морковь и огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками, освободить от семян и сока. Выложить в салатницу слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры. Каждый слой посолить, засыпать сахаром и полить соком лимона.

Полить готовое кушанье сметаной. Украсить 3–4 кружочками помидоров по центру и веточками зелени по бокам.

ОБЕД «ФАНТАЗИРУЕМ»

БРУСКЕТТЫ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Ингредиенты

8 ломтиков хлеба, 1/2 стакана жареных кедровых орешков, 3 болгарских перца, 1 луковица, 8 оливок, 4 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Перец нарезать соломкой, а лук кольцами, спассеровать их в растительном масле на слабом огне. Обжарить в тостере ломтики хлеба. Горячие тосты слегка полить растительным маслом, выложить на них пассерованные овощи. Получившиеся брускетты украсить оливками и жареными кедровыми орешками.

ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

4 яйца, 2 клубня картофеля крупных размеров, 3 ломтика свиного сала, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и вымыть, нарезать тонкими дольками. Сковороду смазать растительным маслом и раскалить, после чего слегка растопить на ней свиное сало.

Жарить картофель в течение 8–10 минут на сильном огне. Яйца взбить, вылить на сковороду, перемешать с картофелем. Жарить яичницу еще 4 минуты на слабом огне.

РИСОВЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты

0,75 стакана риса, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 2 луковицы, 1 л воды, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рис перебрать, вымыть, смешать с фаршем и яйцами. Из полученной массы сделать шарики и опустить их в подсоленную кипящую воду. Варить 15–20 минут до готовности риса. Перед окончанием варки добавить нарезанный тонкими кольцами лук и зелень.

Поперчить и подать на стол.

ГРЕНКИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

Ингредиенты

6 ломтиков хлеба, 1/2 кг сосисок, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 ломтика пшеничного хлеба для фарша, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать крупными дольками. Яйцо слегка взбить миксером. Крупно нарезанные сосиски, пшеничный хлеб для фарша и лук дважды пропустить через мясорубку. Полученный фарш обжарить на сливочном масле, посолить и тщательно перемешать с взбитым яйцом и сметаной. Готовый паштет намазать на ломтики хлеба, посыпать сыром и запечь в микроволновой печи в течение 2–3 минут.

КАПУСТА С ЛУКОМ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Ингредиенты

1 кочан краснокочанной капусты средних размеров, 1/2 кг яблок, 1 крупная луковица, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка молотой гвоздики, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, вода, соль.

Способ приготовления

Капустные листья нашинковать. Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать колечками. Сахар хорошо перемешать с гвоздикой. В кастрюлю уложить слоями яблоки, капусту и лук. Засыпать все смесью сахара с гвоздикой и перекрыть слоем яблок, сверху разложить нарезанное мелкими кусочками сливочное масло. Добавить воды и тушить продукты под крышкой в течение 20 минут, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту заправить уксусом и солью.

КРЕПКИЙ АЙС-КОФЕ

Ингредиенты

3 столовые ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 200 г мороженого, 0,6 стакана сливок.

Способ приготовления

Залить кофе кипятком, поставить на огонь и довести до кипения, после чего выдержать в течение 2 минут и охладить. Охлажденный кофе разлить по чашкам, затем добавить в каждую мороженое и взбитые сливки.

ОБЕД «ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН»

СЛОИСТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 г твердого сыра, 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло. Нарезать 8 тонких ломтиков сыра того же размера, что и ломтики хлеба. Положить 4 ломтика сыра на ломтик хлеба, после чего обильно посыпать бутерброды рубленой зеленью (петрушки, укропа). Поверх положить остальные ломтики сыра.

СУП ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 2 бульонных кубика, 100 г нарезанного кубиками сала, 100 г сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 л воды, 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука, рубленая зелень, соль.

Способ приготовления

Срезать верхушку тыквы, аккуратно вынуть мякоть, стараясь не повредить кожуру.

Мякоть тыквы нарезать кубиками и варить в бульоне 20 минут. Протереть через сито, добавить сало и варить еще 10 минут. Затем ввести сметану, посолить и поперчить. Перед подачей влить горячий суп в выдолбленную тыкву, сверху посыпать зеленью.

МАКАРОНЫ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Ингредиенты

1/2 кг макарон, 4 стакана маринованных грибов, 1 пачка сливочного масла, 1 пакетик панировочных сухарей, 2 луковицы, 2 яйца, 2 столовые ложки тертого сыра, 1/2 стакана молока, 2 л воды, 1/2 пучка петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Макароны сварить в подсоленной воде. Яйца перемешать с молоком, при этом не взбалтывать. Петрушку вымыть и нарубить. Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле, после чего смешать с маринованными грибами, посыпать измельченной зеленью и черным перцем.

Другую сковороду смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями, затем выложить слоями макароны, смесь грибов с луком. Сверху посыпать кушанье сухарями, сыром, положить несколько кусочков сливочного масла, залить молочно-яичной смесью и поместить в микроволновую печь на 3 минуты.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК «ИЗЫСКАННЫЙ»

Ингредиенты

3 стакана яблочного сока, 1/2 стакана сока лимона, 3 круглые лимонные дольки, 6 столовых ложек жидкого меда.

Способ приготовления

Яблочный сок смешать с лимонным соком и медом, взбить смесь в миксере в течение 1 минуты. Готовый напиток разлить по

высоким бокалам, украсить лимонными дольками, положить соломинки для коктейлей.

ОБЕД «САМУРАЙ»

САЛАТ С СОЛЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ И КАПУСТОЙ

Ингредиенты

60 г соленой сельди, 50 г кольраби, 40 г яблок, 1 свежий огурец, 2 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки зеленого горошка, 1 луковица, листья салата, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, зелень, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кольраби очистить и нашинковать соломкой. Яблоки нарезать дольками, свежие огурцы и лук – полукольцами. Сельдь разделать на филе. В тарелку уложить горкой кольраби и остальные продукты. Сельдь нарезать тонкими кусочками и смешать с овощами, добавить горошек. Готовое блюдо полить соусом, приготовленным из майонеза, горчицы, сахара, соли и перца.

СУП СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты

4 пучка шпината, 1 кубик мясного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 3 столовые ложки натертого твердого сыра, 4 куска хлеба для гренок, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Хорошо вымыть шпинат и отварить в малом количестве воды, протереть через сито. В кипящую воду добавить кубик бульона, масло, молоко, предварительно растворенную в воде муку, и, постоянно помешивая, довести до кипения и загустения. Добавить шпинат, соль, перец и довести до кипения.

Подавать с обжаренными гренками и натертым сыром.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ НА МОЛОКЕ

Ингредиенты

6 средних морковок, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть и нарезать кусочками, добавить сливочное масло и молоко. Все накрыть крышкой и тушить в течение 20 минут. Готовое блюдо посолить и посыпать измельченной зеленью.

ПАСЕЧНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

8 чайных ложек зеленого чая, 1/2 л воды, 1/2 стакана меда, 1/3 пакетика ванилина, 50 г водки.

Способ приготовления

Заварить крепкий чай. Смешать напиток с жидким медом, ванилином и водкой. Полученную смесь поставить на огонь и довести до кипения.

ОБЕД «НАЧАЛО»

САЛАТ «МОМЕНТАЛЬНЫЙ»

Ингредиенты

5 столовых ложек зеленого горошка, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Лук и свежую зелень петрушки мелко нарубить, перемешать с зеленым горошком. Заправить салат майонезом и украсить зеленью петрушки.

Перед подачей на стол приготовить соус: в чашку влить оливковое масло, уксус и сок лимона, добавить соль и перец, все перемешать. Сверху положить нашинкованную петрушку или кинзу.

СУП ИЗ КУРИЦЫ

Ингредиенты

2 куриные грудки, 100 г макарон, 200 г овощей (болгарский перец, стручковая фасоль, морковка, сладкая кукуруза), 2 столовые ложки соевого соуса, корешок имбиря, перец чили, кинза, сок 1/2 лимона.

Для бульона

200 г куриных костей, 1/2 палочки сельдерея, 1 морковка, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 2–3 штуки душистого перца, соль.

Способ приготовления

Сварить куриный бульон (когда он закипит, воду слить и еще раз влить холодную воду; использовать получившийся менее жирный второй бульон). Добавить нарезанную морковь, сельдерей, чеснок, лавровый лист и душистый перец. В горячий бульон всыпать макароны, добавить 1 столовую ложку соевого соуса, посолить, варить 7–8 минут.

Куриные грудки вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Обжарить кусочки курицы на сковороде без добавления масла в течение 1–2 минут, затем добавить в сковороду 1 столовую ложку соевого соуса. Положить грудки в суп, варить 4 минуты. Затем добавить овощи и варить еще несколько минут до готовности овощей. Очистить и натереть имбирь, измельчить чили, удалив семена, нарезать кинзу. На дно тарелки положить немного имбиря, перца чили, влить суп, присыпать кинзой и добавить пару капель сока лимона.

РАГУ ИЗ ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты

1 банка тушеной говядины, 2 соленых огурца, 4–5 клубней картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка муки, 1/2 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками, затем обжарить в жиру из консервов. Огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук нашинковать, смешать с мукой и спассеровать до золотистого цвета в жиру из консервов. Томатную пасту развести в воде, влить в сковороду с луком, перемешать и тушить 3–5 минут. Картофель заправить спассерованным луком вместе с получившимся соусом, добавить тушеное мясо и огурцы.

Все перемешать и тушить на слабом огне 10 минут.

СВЕКЛА АПЕЛЬСИНОВАЯ

Ингредиенты

1 свекла среднего размера, 3 мандарина, 1 столовая ложка муки, 1 стакан апельсинового сока, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка натертой апельсиновой цедры.

Способ приготовления

Влить в муку (желательно кукурузную) свекольный и апельсиновый соки. Добавить остальные продукты, кроме свеклы, все перемешать и поставить в духовку на 10 минут.

Свеклу очистить, нарезать толстыми ломтиками и ввести в мучную смесь. Продолжать тушение в течение еще 15 минут.

В готовое блюдо добавить дольки мандарина.

ЯИЧНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты

8 чайных ложек черного чая, 1/2 л воды, 2 яйца, 1 лимон, 2–3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления Заварить крепкий чай. Лимон отжать в соковыжималке любым способом. Сырые яйца разбить, яичный белок одного яйца и 2 желтка смешать с сахаром и лимонным соком, после чего хорошо взбить. К смеси добавить чай, затем разлить в прогретые чашки.

УЖИНЫ

УЖИН «СУББОТНИЙ ВЕЧЕР»

ТАРТАЛЕТКИ С МЯСОМ КРАБОВ И ГРИБАМИ

Ингредиенты

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного мяса крабов, 70–100 г консервированных шампиньонов, 2 яйца, 1 луковица, 4 редиса, 3–4 столовые ложки майонеза, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать. Грибы нарезать тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и измельчить. Редис вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.

Грибы смешать с мясом крабов, яйцами и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки украсить кружочками редиса и веточками петрушки, подать к столу.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СКУМБРИИ

Ингредиенты

150 г консервированной в масле скумбрии, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 вареная морковка, 50 г консервированной кукурузы, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Рыбу размять вилкой, добавить лук, морковь, яйца, майонез и перемешать.

Салат украсить кукурузой и веточками укропа.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты

2 стручка болгарского перца, 2 зеленых помидора, 1 морковка, 1 баклажан, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать длинными ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Овощи выложить в горшочек, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, перемешать. Тушить под крышкой до готовности.

ТОРТ «НЕЗАБУДКА»

Ингредиенты

Для теста

200 г сухого печенья, 200 г сливочного масла, 200 г тертого шоколада.

Для крема

300 г творога, 100 г йогурта, 50 г сахара, 3 столовые ложки апельсинового сока,

300 г взбитых сливок, 1 чайная ложка желатина.

Способ приготовления

Для приготовления теста печенье измельчить, смешать с размягченным сливочным маслом и тертым шоколадом, перемешать и положить в прохладное место на 3 часа.

Для приготовления крема желатин залить 3 столовыми ложками теплой воды, размешать, нагревать на водяной бане до полного растворения желатина.

Творог смешать с йогуртом, сахаром и апельсиновым соком. Добавить сливки и раствор желатина, перемешать.

Торт украсить кремом и поставить в прохладное место на 2 часа.

ПУНШ «ГРУША»

Ингредиенты

300 мл грушевого сока, 100 мл яблочного сиропа, 1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления В грушевый сок добавить корицу, нагреть до 70 °С. Напиток перелить в емкость для пунша, влить сироп и тщательно взбить.

УЖИН «ЭНЕРГИЯ»

БУТЕРБРОДЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок укропа.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, растолочь, смешать с орехами, заправить майонезом и лимонным соком. Выложить полученную массу на хлеб.

Бутерброды украсить зеленью укропа и подать к столу.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

Ингредиенты

5–6 огурцов, 150 г копченого мяса курицы, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 100 г консервированного горошка, перец.

Способ приготовления

Огурцы разрезать вдоль и пополам, удалить из середины часть мякоти, поперчить и припустить в небольшом количестве воды.

Лук очистить, вымыть, пропустить через мясорубку вместе с мясом, смешать с майонезом. Наполнить фаршем половинки огурцов, выложить на блюдо, украсить консервированным горошком.

КОТЛЕТЫ С САЛАТОМ ИЗ КАПУСТЫ

Ингредиенты

400 г говядины, 1 луковица, 1 ломтик батона, 50 мл молока, 1 яйцо, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 веточка петрушки, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Ломтик батона замочить в молоке. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и ломтиком батона. В фарш добавить яйцо, соль, перец.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом (3 столовые ложки), жарить на среднем огне в течение 20 минут, периодически переворачивая.

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, полить уксусом. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с капустой, заправить оставшимся растительным маслом.

Зелень укропа и веточку петрушки вымыть. Веточку петрушки разделить на листики.

Котлеты выложить на блюдо, гарнировать салатом, украсить веточками укропа и листиками петрушки.

ДЕСЕРТ «СЛАДКОЕ МГНОВЕНИЕ»

Ингредиенты

2 стакана слив, 2 столовые ложки ягод черной смородины, 2 яблока, 100 г сгущенного молока.

Способ приготовления

Сливы вымыть, разделить пополам, удалить косточки. Несколько слив отложить для украшения готового блюда, остальные нарезать небольшими кусочками. Смородину вымыть, удалить плодоножки. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть кусочками. Смородину вымыть. Все

смешать, отложив несколько ягод смородины. Сгущенным молоком залить фрукты со смородиной. Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами смородины и половинками слив.

УЖИН «ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ»

ЗАКУСКА «ЖГУЧАЯ СЛИВА»

Ингредиенты

300 г сливы, 2 зубчика чеснока, 1 стручок болгарского перца, 1 столовая ложка майонеза, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сливы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Чеснок очистить и вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, крупно нарезать.

Сливы, болгарский перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, соль, майонез и перемешать.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ КРОЛИКА

Ингредиенты

4 крупных яблока, 250 г мяса кролика, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 4 чайные ложки майонеза, 50 г сыра, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарубить. Мясо промыть и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, срезать верхушки, удалить сердцевину, вынуть часть мякоти. Мякоть протереть через сито и перемешать с тертым сыром и майонезом. Мясо выложить на разогретую сковороду, смазанную сливочным маслом, жарить в течение 3–5 минут, положить лук, посолить, поперчить. Жарить в течение 20 минут, остудить.

Приготовленной начинкой наполнить яблоки, сверху выложить сырную смесь. Яблоки выложить на посыпанный панировочными сухарями противень и запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 10 минут.

ФРУКТЫ В СИРОПЕ

Ингредиенты

2 яблока, 2 груши, 100 г абрикосов, 50 г вишни, 200 г сахара.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину. Абрикосы и вишню вымыть, разделить на половинки, удалить косточки.

Сахар залить 500 мл воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 7 минут, положить половинки фруктов.

Кипятить 3 минуты. Фрукты выложить в тарелку, залить сиропом, остудить.

УЖИН «ПОСЛЕ РАБОТЫ»

БУТЕРБРОДЫ С РЕДИСОМ

Ингредиенты

3–4 ломтика отрубного хлеба, 50 г сливочного масла, 3–4 редиса, 1 столовая ложка сметаны, 3–4 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть и нарезать кружочками. Веточки петрушки вымыть. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, сверху уложить кружочки редиса таким образом, чтобы они находили друг на друга. Бутерброды посолить, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ, ПОМИДОРОВ И КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ

Ингредиенты

300 г моркови, 2 помидора, 100 г консервированной кукурузы, 150 г майонеза, 1 пучок зеленого салата, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/4 чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать маленькими кубиками. Листья зеленого салата вымыть, выстлать ими блюдо.

Морковь посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, смешать с помидорами и кукурузой, посолить, добавить майонез, перемешать и выложить на листья зеленого салата.

ОСТРАЯ КУРИЦА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

600 г курицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковка, 1 чайная ложка пшеничной муки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать.

Курицу промыть, нарубить порционными кусками, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить морковь, корень петрушки, соль, перец, варить до готовности.

Томатную пасту перемешать со 150–200 мл куриного бульона, добавить лук, муку. Варить, помешивая, в течение 3–5 минут, добавить чеснок, перемешать.

Куски курицы выложить на блюдо, полить соусом.

КОМПОТ «ВОСТОЧНЫЙ»

Ингредиенты

150 г чернослива, 100 г изюма, сахар.

Способ приготовления

Чернослив и изюм промыть, залить 1 л холодной воды,

довести до кипения, варить в течение 15 минут, процедить. Добавить сахар, перемешать, довести до кипения.

Компот остудить и разлить по стаканам.

УЖИН «МЕДЕЯ»

ТАРТАЛЕТКИ С КРЕВЕТКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 10–12 креветок, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить от панциря, нарезать шейки небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Кусочки креветок смешать с картофелем и луком, заправить майонезом и выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить зеленым горошком и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОЙ КУРИЦЫ

Ингредиенты

300 г филе курицы, 100 г пшеничных сухариков, 1 пучок зеленого салата, 150 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки винного уксуса, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе курицы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до готовности. Листья салата вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Ломтики курицы, листья салата и сухарики перемешать, заправить уксусом. Салат выложить в тарелку и посыпать сыром.

ФИЛЕ СОМА В КЛЯРЕ

Ингредиенты

600 г филе сома, 5 столовых ложек муки, 3 столовые ложки растительного масла, 2–3 яичных белка, 100 г жира, сок 1/2 лимона, 1/2 стакана молока, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промыть, нарезать полосками толщиной 1–1,5 см, посолить, посыпать перцем, положить в эмалированную емкость, посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа. Рыбу сбрызнуть лимонным соком, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и поставить в холодное место на 20 минут. Затем приготовить тесто. Для этого муку развести

молоком, добавить соль, 2 столовые ложки масла, тщательно перемешать и дать тесту немного постоять. Затем белки сырых яиц, взбитых в пену, осторожно влить в тесто и перемешать.

После этого каждый кусок рыбы обмакнуть в тесто и выложить в сковороду с горячим жиром, жарить 5–10 минут в зависимости от массы куска. Готовую рыбу осторожно вынуть, выложить на бумажные салфетки, чтобы впитались излишки жира, затем переложить на подогретое блюдо.

ТОРТ «МИРАЖ»

Ингредиенты

Для теста

200 г печенья, 400 г яблок, 50 г изюма без косточек, 50 г измельченных ядер миндаля, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 2 чайные ложки лимонного сока, 1/4 чайной ложки молотой корицы, 1 пакетик разрыхлителя.

Для крема

200 мл 30 %-ных сливок, 100 г сахара.

Способ приготовления

Для приготовления теста яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком. Печенье пропустить через мясорубку, смешать с яблоками, добавить предварительно замоченный изюм, орехи, сахар, цедру, корицу и разрыхлитель. Тесто оставить на 1 час, затем выложить на блюдо, придав форму торта, и поставить в прохладное место на 1 час.

Для приготовления крема сливки смешать с сахаром и взбить с помощью миксера.

Торт смазать кремом, поставить в прохладное место на 1 час и подать к столу.

УЖИН «ВСТРЕЧА»

ТАРТАЛЕТКИ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированной морской капусты, 2 соленых огурца, 1/2 морковки, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и сельдерея, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Огурцы нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить морскую капусту и майонез, посолить.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки посыпать зеленью петрушки и сельдерея, подать к столу.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫМ МЯСОМ

Ингредиенты

6 яиц, 100 г отварного филе курицы, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 1 стручок красного сладкого перца, 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка горчицы, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на половинки, вынуть желтки. Желтки растереть, перемешать с майонезом, горчицей и мелко нарубленным зеленым луком, наполнить полученной массой половинки белков. Сверху положить нарезанное кубиками мясо курицы, украсить колечками перца.

Для приготовления соуса смешать майонез, сметану, тертый хрен. Массу посолить, выложить на блюдо, сверху уложить фаршированные яйца.

ТУШЕНЫЙ ЯЗЫК

Ингредиенты

600 г говяжьего языка, 1 морковка, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 мл томатного сока, 1 столовая ложка муки, 1 пучок сельдерея, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Язык промыть, снять кожицу, затем обжарить со всех сторон в кипящем масле, переложить на тарелку. В то же масло выложить вымытые мелко нарезанные морковь, сельдерей, лук, спассеровать, добавить муку и томатный сок.

После этого положить язык, залить его теплой водой или бульоном, посолить, добавить черный перец и лавровый лист и тушить на слабом огне около 2 часов, пока язык не станет мягким. Готовый язык вынуть, а соус протереть через сито и заправить сливочным маслом. Нарезать язык тонкими ломтиками, выложить на тарелку и подать к столу.

ДЕСЕРТ «ЧЕРНОСЛИВ СО СМЕТАНОЙ»

Ингредиенты

200–250 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 200 г сметаны, 100–150 г сахара, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванилина.

Способ приготовления

Сметану взбить с сахаром и ванилином. Чернослив и изюм промыть, замочить в теплой воде, затем промыть и обдать кипятком. Чернослив разрезать на половинки. Половинки чернослива выложить на блюдо, сверху положить половину сметаны, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Положить

изюм, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Выложить оставшуюся сметану и посыпать десерт оставшейся сахарной пудрой.

КОНЬЯЧНЫЙ НАПИТОК С АНАНАСОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

100 мл коньяка, 100 мл ананасового сока, 2 ломтика лимона, пищевой лед.

Способ приготовления

В бокалы, наполовину наполненные пищевым льдом, положить ломтики лимона, налить коньяк и сок, перемешать.

УЖИН «СЕМЕЙНЫЕ РАДОСТИ»

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

Ингредиенты

100 г консервированного зеленого горошка, 1 плавленый сырок, 1–2 яйца, 100 г низкокалорийного майонеза, несколько веточек петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Плавленый сырок натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

ТВОРОЖНЫЙ РУЛЕТ С БРУСНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

500 г творога, 7 яиц, 125 мл молока, 170 г пшеничной муки, 600 г сахара, 35 г сливочного масла, 125 г изюма, брусничное варенье, соль.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, смешать с сахаром и изюмом. Муку, молоко, желтки яиц и соль перемешать до однородной массы, соединить со взбитыми белками. Массу вылить в смазанную сливочным маслом сковороду и запечь в духовке. На готовый омлет выложить творожный фарш, затем свернуть омлет в виде рулета и прогреть в духовке.

При подаче к столу полить брусничным вареньем.

УЖИН «УЮТНЫЙ»

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И КАПУСТОЙ

Ингредиенты

250 г творога, 125 мл молока, 800 г капусты, 1 крупная луковица, 300 г пшеничной муки, 2 яйца, 65 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, очистить от наружных листьев, вырезать кочерыжку, разрезать на несколько частей, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем промыть. Подготовленную капусту варить в подсоленной воде при слабом кипении в кастрюле с закрытой крышкой до готовности. Отвар слить, капусту отжать и пропустить вместе с творогом через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, затем добавить к творожно-капустной массе, посолить и тщательно перемешать.

В муку добавить подогретое молоко, яйца и соль, замесить крутое тесто. Готовое тесто раскатать в пласт и вырезать из него кружочки диаметром не более 5 см.

В центр каждого кружочка выложить подготовленный фарш, после чего сложить их пополам и защипнуть края. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить при закрытой крышке до готовности, затем откинуть на дуршлаг.

Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом.

МУСС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты

300 г красной смородины, 200 г сахара, 15 г желатина.

Способ приготовления

Смородину промыть, очистить от плодоножек, выжать сок. Смородиновую мезгу опустить в 300 мл горячей воды, довести до кипения, кипятить в течение 3 минут, процедить. В процеженный смородиновый отвар всыпать сахар, добавить замоченный желатин, при постоянном помешивании довести до кипения. Затем влить сок смородины, охладить. Поставить кастрюлю со смесью на лед или в холодную воду, взбить до образования густой пены, разлить по креманкам, поставить в холодильник. К муссу можно подать ягодный сироп или сок.

УЖИН «ПОЛЕЗНЫЙ»

ГРЕЧНЕВАЯ КАША НА ПАРУ

Ингредиенты

400 г гречневой крупы, 75 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в глиняный горшочек и залить холодной водой так, чтобы она покрывала крупу на 2 см. Добавить растопленное сливочное масло и соль, тщательно перемешать. Поставить горшочек в кастрюлю с кипящей водой и варить под крышкой 2 часа, время от времени подливая кипящую воду. Готовая каша должна получиться рассыпчатой, с красноватым оттенком.

ЩАВЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЯЙЦАМИ

Ингредиенты

1 кг щавеля, 4 яйца, 75 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Щавель перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Положить в неглубокую кастрюлю с разогретым маслом, посолить и тушить до выпаривания жидкости. Добавить взбитые яйца, перемешать и тушить в течение 2–3 минут. Готовый щавель посыпать перцем.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ С ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

50 г сушеных цветков липы, 100 г вишневого варенья.

Способ приготовления

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, положить в него цветки липы, залить 500 мл воды, накрыть крышкой и настаивать в течение 5 минут. Затем добавить еще 200 мл воды и настаивать 7 минут. Готовый чай разлить по чашкам, отдельно подать вишневое варенье.

УЖИН «МЕЧТА»

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты

200 г риса, 400 г помидоров, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 25 г тертого сыра, 100 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить промытый рис и продолжать обжаривать до тех пор, пока рис не станет прозрачным.

Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками, добавить к луку и рису, посолить, поперчить, перемешать.

Сковороду смазать маслом, выложить в нее рисовую смесь, влить 1 л горячей воды, поставить в духовку, запекать при умеренном нагреве в течение 1 часа. Время от времени вынимать сковороду и доливать понемногу горячую воду (всего 100 мл).

Запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и тертым сыром.

КРЕМ ИЗ КЛЮКВЫ

Ингредиенты

200 мл клюквенного сока, 400 мл сливок, 200 г сахара, 50 г желатина.

Способ приготовления

В небольшую эмалированную кастрюлю влить клюквенный сок, добавить сахар, тщательно размешать.

Поставить на слабый огонь, нагревать до однородной массы,

пока сахар не растворится.

Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть. Затем ввести подогретый клюквенный сок с сахаром, остудить. Добавить взбитые сливки, перемешать.

Перед подачей к столу разложить по десертным тарелкам.

УЖИН «ЗВАНЫЙ»

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

400 г муки, 500 мл молока, 4 яйца, 25 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 50 мл растительного масла, 5 г сахара, 3 г корицы, 60 г панировочных сухарей, 3 г соли.

Для начинки

1 кг яблок, 200 г сахара, цедра 1 лимона.

Способ приготовления

Дрожжи развести в 250 мл молока, добавить муку, тщательно перемешать и поставить на 1 час в теплое место. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем сливочное масло, добавить соль, сахар, корицу, 3 желтка, все тщательно перемешать, ввести в подошедшее тесто и еще раз перемешать. Затем добавить в тесто взбитые белки 3 яиц, осторожно перемешать.

Набирая тесто большой ложкой или половником, обжарить блины с одной стороны на раскаленной, смазанной растительным маслом сковороде.

Для приготовления начинки яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Цедру лимона мелко нарезать. Яблоки и цедру лимона положить в сотейник, засыпать сахаром, добавить 50 мл воды и тушить на слабом огне при помешивании в течение 15 минут. Готовую начинку охладить.

Глубокую форму для выпечки смазать растительным маслом, обсыпать панировочными сухарями. Блины выложить в форму обжаренной стороной вниз, прослаивая их начинкой. Верхний блин смазать взбитым яйцом, посыпать панировочными сухарями и сбрызнуть маслом. Пирог поместить в разогретую до 150 °С духовку и выпекать в течение 30–40 минут. Пирог подавать в теплом виде, нарезав кусочками.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты

300 г кураги, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Курагу тщательно промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить очищенный и нарезанный апельсин. Напиток настаивать 5 минут, затем процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

Ужин «ЗДОРОВЫЙ»

ОВСЯНАЯ КАША С ТЫКВОЙ И МЕДОМ

Ингредиенты

5 столовых ложек овсяных хлопьев, 150 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения и варить на среднем огне до готовности. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с овсяной кашей, добавить кефир и мед, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

600 г кабачков, 2 крупные морковки, 1 красная луковица, 1 крупный помидор, 1 пучок кориандра, 70 мл растительного масла, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, затем обжарить в растительном масле до готовности. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень кориандра вымыть и измельчить. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить и еще раз тщательно перемешать.

Готовый салат при подаче к столу украсить веточками кинзы.

НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНИКИ

Ингредиенты

200 г яблок, 150 г черники, 5 мл лимонного сока, 10 г меда.

Способ приготовления Из яблок и черники выжать сок, добавить 100 мл воды, лимонный сок и мед.

УЖИН «ИДЕАЛЬНЫЙ»

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты

200 г шпината, 1 луковица, 100 г редиса, 30 мл лимонного сока, 40 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

ПШЕННАЯ КАША С ГОВЯДИНОЙ И ЛУКОМ

Ингредиенты

1 стакан пшена, 300 г говядины, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Довести до кипения 1 л воды, посолить, засыпать промытое пшено и варить на слабом огне при помешивании 20 минут.

Говядину нарезать мелкими кусочками. Лук вымыть, нарезать мелкими кубиками, спассеровать в растопленном сливочном масле, добавить мясо, посолить, поперчить, жарить при помешивании в течение 10 минут, затем накрыть сковороду крышкой и готовить на среднем огне еще 20 минут.

Кашу смешать с мясом и луком, переложить в горшочек, влить 100 мл горячей воды и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты

100 мл йогурта, 100 мл кефира, 100 мл ряженки, 150 г свежей или замороженной клубники, 10 г сахара.

Способ приготовления

Свежую клубнику вымыть (замороженную разморозить). Йогурт, кефир и ряженку взбить в блендере с сахаром и клубникой, разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН ПО-РУССКИ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 1 крупная свекла, 200 г огурцов, 3 зубчика чеснока, 100 г листьев салата, 1 пучок зеленого лука, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Листья салата вымыть, нарезать тонкими полосками. Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Квашеную капусту смешать со свеклой, огурцами, чесноком, салатом и зеленым луком. Салат посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

БЛИНЫ С ЯБЛОЧНЫМ ПРИПЕКОМ

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1 л молока, 500 г яблок, 15 мл растительного масла, 20 г сахара, 3 г корицы, 50 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Довести до 30–35 °С 700 мл молока, растворить в нем дрожжи, добавить половину сахара, соль, растертый желток и 25 г растопленного сливочного масла, перемешать и всыпать

половину просеянной муки. Замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1–2 часа.

Когда тесто увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить оставшиеся молоко, подогретое до 50 °С, муку и сахар. Затем добавить взбитый белок, все осторожно перемешать и снова поставить в теплое место на 3 часа. По истечении указанного времени можно выпекать блины, при этом тесто перемешивать нельзя. Для приготовления припека яблоки очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать сахарной пудрой и корицей, слегка обжарить в оставшемся растопленном сливочном масле.

На разогретую, смазанную растительным маслом сковороду налить меньше теста, чем обычно. Когда блин слегка подрумянится, положить на него небольшое количество припека и залить новой порцией теста так, чтобы припек оказался между двумя блинами. Затем блин перевернуть на другую сторону и обжарить. Такие блины можно подавать с жидким медом, вареньем или сметаной.

СБИТЕНЬ С ЧАБРЕЦОМ

Ингредиенты

75 г меда, 50 г сахара, 25 г сушеной травы чабреца, 2–3 горошины черного перца, 1 бутон гвоздики, 3 г молотого имбиря, 5 г мяты, 3 г корицы.

Способ приготовления Смешать с медом 100 мл воды, довести до кипения. Смешать 100 мл воды с сахаром и тоже довести до кипения. Все смешать, добавить пряности и сушеную траву чабреца, довести до кипения и настаивать в течение 25 минут.

Ужины для маленьких

УЖИН «СЛАДКИЕ ОБЛАКА»

МАННАЯ КАША С ТЫКВОЙ И КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 100 г клубники, 800 мл молока, 1 стакан манной крупы, 2 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу, при постоянном помешивании снова довести до кипения и снять с огня. Тыкву натереть на крупной терке, засыпать сахаром и тушить на слабом огне до размягчения. Клубнику вымыть, удалить чашелистики.

Манную кашу смешать с тыквой и клубникой и довести до кипения.

ПЕЧЕНЬЕ «ГУСЕНИЧКИ»

Ингредиенты

600–700 г муки, 200 г сметаны, 200 г сахара, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки питьевой соды.

Способ приготовления

Яйцо взбить с сахаром, добавить сметану, перемешать, всыпать просеянную муку, смешанную с содой, замесить крутое тесто (при необходимости добавить еще муки). Пропустить тесто через мясорубку, периодически отделяя ножом кусочки длиной 7–8 см. Выложить изделия на противень и выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30–40 минут.

КАКАО С ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

10 чайных ложек порошка какао, 2 столовые ложки сахара, 1 л молока, 75 г молочного шоколада.

Способ приготовления

Какао залить 100–150 мл молока, добавить сахар и перемешать до однородного состояния. Влить оставшееся молоко, помешивая, довести до кипения, варить 1–2 минуты.

Шоколад натереть на мелкой терке.

Напиток разлить по чашкам, в каждую добавить немного шоколада.

УЖИН «СКАЗОЧНЫЙ»

ОЛАДЬИ «БОГАТЫРСКИЕ»

Ингредиенты

200 мл молока, 2 яйца, 150 г ржаной муки, 5 г сахара, 2 г сухих дрожжей, 30 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки питьевой соды, 30 г сливочного масла, соль.

Для паштета

100 г отварной говядины, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить молоко, муку, дрожжи и растопленное сливочное масло.

Тесто перемешать, оставить на 20 минут в теплом месте. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Для приготовления паштета яйца очистить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо и яйца пропустить через мясорубку, добавить зеленый лук, посолить и растереть смесь со сливочным маслом.

Выложить паштет на оладьи.

ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ «ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ДОЛИНА»

Ингредиенты

250 г творога, 300 г земляники, 100 г сахара, 200 г сметаны, 5 г желатина, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Желатин замочить в холодной воде на 20–25 минут, отжать и при постоянном помешивании растворить в 50 мл кипятка.

Землянику перебрать, вымыть, протереть через сито, оставив несколько ягод для украшения, соединить с творогом, пропущенным через мясорубку. Затем всыпать сахар и ванилин, перемешать. При постоянном помешивании влить тонкой струйкой растворенный желатин. В творожную массу ввести взбитую сметану, выложить в формочки, поставить в холодильник для загустения.

Перед подачей к столу крем выложить на десертные тарелки, украсить ягодами земляники.

ЧАЙ «АЛОЦВЕТИК»

Ингредиенты

25 г шиповника, 1 столовая ложка варенья из черной смородины, 10 г меда.

Способ приготовления

Шиповник и клубничное варенье залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

УЖИН «В ГОСТЯХ у АЛАДДИНА»

САЛАТ «ЛАРЕЦ С СОКРОВИЩАМИ»

Ингредиенты

2 свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана чернослива, 5 грецких орехов, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной

терке.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать.

Ядра грецких орехов нарубить и слегка обжарить. Изюм и чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Из чернослива удалить косточки, нарезать. Все смешать, заправить сметаной.

Готовый салат выложить на тарелку.

КЕКС С ИЗЮМОМ И ЦУКАТАМИ

Ингредиенты

500 г муки, 300 г сахарной пудры, 200 г сливочного масла, 200 мл молока, 100 г изюма без косточек, 100 г цукатов из ананасов, 3 яйца, 1 столовая ложка разрыхлителя, 1 столовая ложка маргарина, 1 чайная ложка молотой корицы, 1/4 чайной ложки толченой гвоздики, 1/4 чайной ложки тертой лимонной цедры.

Способ приготовления

Изюм вымыть, обсушить. Цукаты нарезать маленькими кусочками. Размягченное сливочное масло взбить с сахарной пудрой, добавить яйца, молоко, просеянную муку, разрыхлитель, изюм, цукаты, лимонную цедру, корицу и гвоздику.

Замесить однородное тесто, вылить его в форму для кекса, смазанную маргарином и присыпанную мукой. Выпекать кекс в духовке 35–45 минут.

КИСЕЛЬ ИЗ ПЕРСИКОВ С ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

200 г персиков, 150 г сахара, 35 г крахмала, 3 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Персики вымыть, удалить косточки, нарезать дольками, залить 1 л горячей воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и ванилин, довести до кипения, убавить огонь. Влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, размешать, довести до кипения.

Подавать охлажденным.

УЖИН «ЛЕТНИЙ ВЕЧЕР»

САЛАТ «АЛЕНУШКА»

Ингредиенты

100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 200 г огурцов, 300 г маложирного творога, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. В творог положить зелень и огурцы, тщательно перемешать, посолить, добавить сметану и еще раз перемешать.

При подаче к столу украсить листиками петрушки и веточками укропа.

ОЛАДЬИ ИЗ КИСЛОГО ТОПЛЕНОГО МОЛОКА С ЯГОДАМИ

Ингредиенты

200 мл кислого топленого молока, 50 г малины, 50 г клубники, 2 яйца, 200 г пшеничной муки, 75 г сахара, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки соды, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с 25 г сахара и солью, добавить топленое молоко, соду, растопленное сливочное масло, муку.

Тесто перемешать и оставить на 15 минут в теплом месте.

Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить растопленным медом.

Малину и клубнику вымыть, протереть через сито, добавить оставшийся сахар, тщательно взбить.

Оладьи разложить по тарелкам, полить ягодным пюре и подать к столу.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 1 яблоко, 4 чайные ложки меда.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай засыпать в чайник, залить кипятком на 1/2 объема, выдержать 5 минут, затем долить кипятком до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Дольки яблок разложить по чашкам, залить чаем, добавить в каждую чашку по 1 чайной ложке меда, настаивать 2 минуты.

УЖИН «МАЛЫШКИНА РАДОСТЬ»

САЛАТ «РЫЖИК»

Ингредиенты

3–4 крупные морковки, 1 апельсин, сок 1/2 лимона, 1 яблоко, 30 г меда, 40 г ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими брусочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Морковь смешать с яблоком и апельсином, сбрызнуть соком лимона, добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить грецкими орехами.

ОТВАРНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

Ингредиенты

200 г творога, 1 яйцо, 20 г пшеничной муки, 10 г крахмала, 20 г сметаны, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

В творог добавить яйцо, сметану, пшеничную муку и крахмал, тщательно перемешать. Из полученной смеси сформовать круглые шарики. Творожные шарики опустить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не всплывут.

Готовые изделия откинуть на дуршлаг, затем выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Шарики можно подать к столу со сметаной.

МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С ШОКОЛАДОМ И БАНАНАМИ

Ингредиенты

1 л молока, 50 г молочного шоколада, 2 банана, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Бананы вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками.

В молоко положить мед, нагреть до температуры 50–70 °С, добавить измельченные бананы, разлить по стаканам и посыпать шоколадом.

УЖИН «КРЕПЫШКА»

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКОМ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

200 г риса, 400 мл молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 200 г мякоти кабачка, 1 крупная морковка, 25 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и протереть.

Мякоть кабачка нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Морковь и кабачок смешать, добавить 25 г сливочного масла и тушить до готовности под крышкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить и смешать с тушеными овощами, посолить.

В смазанную оставшимся маслом сковороду выложить слоями рисовую кашу и овощную смесь. Поверхность запеканки разровнять, полить смесью молока и яиц. Запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками и подать к столу.

КИСЕЛЬ «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА»

Ингредиенты

100 г черники, 100 г малины, 200 г сахара, 50 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Чернику и малину промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем ягоды размять, процедить отвар через марлю, сложенную вчетверо. Добавить сахар, довести до кипения, затем при постоянном помешивании влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения. Снять с огня, разлить по стаканам. Подавать можно как в теплом, так и в охлажденном виде.

УЖИН «СЛАДКОЕЖКА»

ШОКОЛАДНЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты

250 мл молока, 70 г овсяной муки, 30 г гречневой муки, 50 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г порошка какао, 20 г сливочного масла, 15 г сахара, 30 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки соды, соль.

Способ приготовления

Овсяную и гречневую муку смешать, залить небольшим количеством молока, варить на слабом огне в течение 3 минут, остудить, добавить пшеничную муку, яйца, взбитые с солью, содой и сахаром, разведенный в небольшом количестве теплой воды порошок какао и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ С ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

500 г творога, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 40 г манной крупы, 40–60 г сахара, 40 г муки, 100 г вишневого варенья.

Способ приготовления

В манную крупу при постоянном помешивании влить 150 мл воды, поставить на слабый огонь и варить до готовности. Яичные желтки растереть с сахаром.

Манную кашу смешать с протертым творогом и яичными желтками, добавить 20 г предварительно растопленного сливочного масла, тщательно перемешать. Затем осторожно ввести взбитые белки, еще раз перемешать. Формочки смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать мукой, выложить в них творожную массу. Суфле приготовить на пару или запечь в духовке.

При подаче полить вишневым вареньем.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты

4 крупные груши, 100 г черной смородины, 4 столовые ложки коричневого сахара.

Способ приготовления

Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Смородину вымыть, снять ягоды с кистей.

Довести до кипения 2 л воды, добавить груши, сахар, черную смородину, варить на среднем огне в течение 5–7 минут.

Компоту дать настояться под крышкой в течение 20 минут, затем вынуть из него дольки груш, разложить по чашкам. Компот процедить, разлить по чашкам и подать к столу.

УЖИН «ФЕЯ»

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

2 стакана гречневой крупы, 75 г сгущенного молока, 2 стакана молока, 400 г полужирного творога, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка измельченной апельсиновой цедры, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, обжарить на сухой сковороде, залить 4 стаканами кипящей воды, добавить соль и варить на слабом огне до разбухания, затем влить молоко. Когда каша станет густой, снять с огня и охладить.

Творог смешать с яйцом, сахаром, апельсиновой цедрой и молотой корицей. Полученную смесь добавить в кашу и тщательно перемешать.

Форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями, наполнить приготовленной массой, сверху положить небольшие кусочки сливочного масла. Запекать до готовности в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками, полить сгущенным молоком и подать к столу.

КАРАМЕЛЬНО-КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

100 г карамели, 2 чайные ложки клубничного сиропа, 500 мл молока.

Способ приготовления Карамель растопить, помешивая, на слабом огне, влить молоко и тщательно перемешать. Постоянно помешивая, довести смесь до кипения, добавить клубничный сироп. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Ужины для школьников

УЖИН «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

КАНАПЕ С САРДИНАМИ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 30 г сливочного масла, 150 г консервированных сардин, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарубить. Сардины нарезать крупными кусками.

Хлеб подрумянить в тостере и смазать сливочным маслом. На ломтики хлеба выложить сардины и рубленое яйцо.

Канапе украсить зеленью петрушки, проткнуть шпажками и подать к столу.

МОРСКОЙ ЯЗЫК С РИСОМ

Ингредиенты

200 г морского языка, 100 г риса, 3 луковицы, 2 морковки, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Филе рыбы промыть, отварить, мелко нарезать, смешать с рисом, морковью, яйцами и луком, посолить, выложить в блюдо, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты

350 г пшеничной муки, 150 г сметаны, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 яблока, 20 г маргарина, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. Мякоть натереть на мелкой терке.

Муку высыпать горкой в глубокую миску, положить сметану, сахар, яблоки, яйца, соль и размягченное сливочное масло.

Замесить тесто, оставить его на 20 минут, раскатать, выложить в смазанную маргарином форму.

Выпекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 30–35 минут.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ С ВИШНЕЙ

Ингредиенты

3 груши, 100 г вишни без косточек, сахар.

Способ приготовления

Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды. Кипятить в течение 5 минут на слабом огне, добавить вишню, варить 4 минуты.

Компот процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

УЖИН «ВОЛШЕБНЫЕ СНЫ»

САЛАТ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты

2 огурца, 2 помидора, 200 г отварного мяса курицы, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать маленькими кубиками. Мясо нарезать маленькими кусочками, смешать с огурцами, помидорами, сметаной, посолить и подать к столу.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ

Ингредиенты

500 г дрожжевого теста, 300–400 г белокочанной капусты, 4 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 веточки укропа, перец, соль.

Способ приготовления

3 яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Капусту вымыть, нашинковать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить в течение 10–15 минут, добавить яйца, соль, перец.

Оставшееся яйцо взбить. Тесто разделить на 2 части, раскатать тонкими прямоугольниками. На один выложить приготовленную начинку, сверху положить второй прямоугольник, соединить края.

Изделие оставить на 10 минут в теплом месте, затем смазать верх изделия взбитым яйцом.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 40 минут.

Зелень укропа вымыть. Пирог остудить, нарезать порционными кусками, украсить веточками укропа.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Ингредиенты

500 мл молока, 100 г молочного шоколада, 3 чайные ложки порошка какао.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке, перемешать с порошком какао, добавить 50 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко, довести до кипения. Напиток разлить по чашкам.

УЖИН «СОРВАНЕЦ»

ЗАКУСКА ИЗ РЕДИСА И СЫРА

Ингредиенты

200 г редиса, 100 г сыра твердых сортов, 1 огурец, 2–3 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Редис вымыть, измельчить и сбрызнуть уксусом. Огурец вымыть и нарезать маленькими кубиками. Листья зеленого салата вымыть и выстлать ими блюдо. Ломтики сыра выложить на листья салата, сверху выложить редис, посолить, полить майонезом, украсить кружочками огурца и подать к столу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ, ЯИЦ И СЫРА

Ингредиенты

200 г кабачков, 1 яйцо, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйцо взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцом, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–10 минут. Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки.

ДЕСЕРТ «ДЫНЬКА»

Ингредиенты

1 дыня, 1 гроздь белого винограда без косточек, 1/2 стакана сливок, 2 чайные ложки сахара, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Дыню вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать мякоть кусочками. Виноград вымыть, удалить плодоножки, разрезать каждую ягоду пополам. Все смешать и сбрызнуть лимонным соком.

Ядра грецких орехов мелко нарубить. Сливки взбить с сахаром до образования густой пены и залить ими дыню и виноград.

УЖИН «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

МЯСО КУРИЦЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Ингредиенты

200 г отварного мяса курицы, 50 г макаронных изделий, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г зеленого салата, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 стручок болгарского перца, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Зеленый салат вымыть и крупно нарезать. Огурцы и помидоры вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Макаронные изделия опустить в кипящую подсоленную воду, отварить, затем откинуть на дуршлаг.

Мясо курицы нарезать кубиками, смешать с макаронами, зеленым горошком, зеленью петрушки и яйцами, посолить, выложить в блюдо, заправить сметаной, украсить зеленым салатом, оформить кружками помидоров и огурцов, кольцами болгарского перца и подать к столу.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОЖНО-МЕДОВОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

200 г муки, 200 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 3 г молотой корицы, соль.

Для начинки

400 г творога, 60 г сахара, 200 г меда, 4 желтка, 80 г сливочного масла, 100 г сливок или сметаны.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, молотой корицей и солью. Влить молоко, 200 мл воды и тщательно перемешать. Засыпать муку и замесить тесто.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом.

Для приготовления начинки творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и медом, добавить размягченное масло, взбить в пышную массу. Творог смешать с полученной массой, тщательно перемешать.

Теплые блинчики смазать начинкой, сложить вчетверо. К столу можно подавать со взбитыми сливками или сметаной.

МОРС ИЗ ЧЕРНОЙ МАЛИНЫ

Ингредиенты

200 г черной малины,

4 листика мяты, сахар.

Способ приготовления

Малину и мяту вымыть, залить 1 л кипятка, добавить сахар, перемешать, настаивать в течение 10–15 минут, процедить, охладить, разлить по стаканам.

УЖИН «В ГОСТЯХ У БАБУШКИ»

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Ингредиенты

200 г макаронных изделий, 200 г куриного фарша, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 морковка, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить фарш, посолить, поперчить, жарить до готовности. Макароны отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, перемешать с фаршем, нагревать, помешивая, в течение 2–3 минут.

Макароны выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

ОЛАДЬИ «МАЛИНОВЫЕ»

Ингредиенты

200 г малинового йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 100 г свежей клубники, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать и оставить на 10 минут в теплом месте. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде.

Клубнику вымыть, обсушить. Оладьи украсить клубникой.

КИСЕЛЬ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты

400 г красной смородины, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, протереть через сито.

Мезгу залить 800 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут, добавить протертую смородину. Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой.

УЖИН «КАНИКУЛЫ»

КУРИНЫЕ БЕДРА С РИСОМ

Ингредиенты

2 куриных бедра, 100 г риса, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 вареная морковка, 1/2 пучка петрушки и укропа, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 2 чайные ложки майонеза, приправа для курицы, соль.

Способ приготовления

Куриные бедра промыть, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 3 минут, влить немного воды, посолить, добавить майонез. Тушить в течение 15 минут, посыпать приправой, тушить до готовности.

Рис отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом.

Зелень петрушки и укропа вымыть. Морковь очистить, нарезать соломкой.

Куриные бедра выложить на блюдо, полить соевым соусом, гарнировать рисом, украсить веточками зелени.

ПИРОЖНЫЕ «СЛАСТЕНА»

Ингредиенты

Для теста

250 г муки, 100 г сливочного масла, 50 г меда, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 20 г маргарина.

Для начинки

250 г персиков, 50 г кокосовой стружки, 200 г малины.

Для глазури

200 мл сливок, 50 г сахара, 3 яйца.

Способ приготовления

Для приготовления теста муку смешать с размягченным сливочным маслом, добавить мед, взбитое яйцо и корицу. Замесить тесто и положить в прохладное место на 40 минут.

Маленькие формочки для выпечки выложить пергаментной бумагой и смазать маргарином. Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 см, разрезать и разложить по формочкам.

Для приготовления глазури сливки, яйца и сахар взбить с помощью миксера.

Для приготовления начинки персики вымыть, удалить косточки, нарезать тонкими ломтиками. Малину вымыть.

Персики и малину смешать с кокосовой стружкой и корицей и разложить по формочкам. Пирожные залить глазурью. Формочки поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК, КУРАГИ И ИЗЮМА

Ингредиенты

150 г сушеных яблок, 100 г кураги, 50 г изюма, сахар.

Способ приготовления

Сушеные яблоки, курагу и изюм промыть, залить 1 л воды,

довести до кипения, добавить сахар, варить до готовности. Компот остудить, разлить по стаканам.

УЖИН «НА ПЯТЬ»

РИСОВАЯ КАША С ВИШНЕЙ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты

200 г риса, 300 г вишни, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сгущенного молока, сахар, соль на кончике ножа.

Способ приготовления

Рис промыть, залить 800 мл кипящей воды, посолить и варить на слабом огне до полуготовности. Крупу откинуть на дуршлаг или сито, промыть кипяченой водой, положить обратно в кастрюлю, добавить растопленное сливочное масло и довести под крышкой до готовности в предварительно разогретой духовке.

В готовую кашу добавить по вкусу сахар. Вишню вымыть, удалить косточки. Кашу разложить по тарелкам, выложить сверху вишню и полить сгущенным молоком.

САЛАТ ИЗ СОСИСОК С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

300 г сосисок, 2 крупные морковки, 1 свекла, 200 г картофеля, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 45 мл нерафинированного растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски отварить и нарезать кружочками. Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими кружочками. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

ЧАЙ С ЛАЙМОМ

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лайма, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай.

Чайник залить кипятком на 1/3 объема, настаивать 5 минут, наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лайма и сахар.

Ужины для студентов

УЖИН «ЭКСТРА»

БУТЕРБРОДЫ С ЖАРЕНЫМИ ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы промыть, очистить, нарезать, смешать с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком, выложить в сковороду, посолить и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

Полученную массу выложить на подсушенные в духовке ломтики хлеба.

Бутерброды полить майонезом, украсить зеленым луком и подать к столу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты

3–4 помидора, 100 г консервированной сайры, 3–4 кружочка лимона, 2 столовые ложки майонеза, 4–5 листьев зеленого салата, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, разрезать пополам, удалить часть мякоти. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Листья салата вымыть.

Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с перцем, зеленью петрушки и майонезом. Наполнить фаршем каждую половинку помидоров. Выложить помидоры на блюдо, украсить кружочками лимона и подать к столу.

КОЛБАСА, ЖАРЕННАЯ С СЫРОМ

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 100 г сыра, 2 помидора, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр нарезать ломтиками.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, обжарить каждый ломтик с одной стороны, перевернуть, положить сверху ломтики сыра, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить в течение 3 минут.

Колбасу выложить на блюдо, положить поверх каждого

ломтика кружочек помидора, смазать сметаной и подать к столу.

АБРИКОСЫ СО СМЕТАННЫМ КРЕМОМ

Ингредиенты

200 г абрикосов, 150 г сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Сметану взбить с сахаром с помощью миксера. Абрикосы вымыть, удалить косточки, посыпать ванильным сахаром, залить сметанным кремом.

УЖИН «ВОСХИЩЕНИЕ»

БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНОЙ СВИНИНОЙ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г копченой свинины, 4 ломтика лимона, 4 листа зеленого салата, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки.

Способ приготовления

Свинину нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать.

Хлеб обжарить с двух сторон в масле, положить на него листья салата и копченое мясо.

Бутерброды украсить ломтиками лимона, посыпать зеленью петрушки и укропа, подать к столу.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ И ПЕЧЕНЬЮ

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 2 яйца, 400 г куриной печени, 1 морковка, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить 2,5 стакана горячей воды и довести до кипения. Убавить огонь и варить кашу при помешивании еще 5–7 минут. Переложить кашу в глиняный горшочек и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Печень промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук и морковь выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом (50 г) и слегка обжарить. В сковороду с овощами положить печень, посолить, поперчить и готовить при помешивании в течение 10 минут. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Кашу смешать с печенью, луком и морковью и заправить оставшимся сливочным маслом. Перед подачей к столу каждую порцию посыпать рубленой зеленью укропа.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПЕРСИКИ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Ингредиенты

10 консервированных персиков, 150 г взбитых сливок, 100 г сахара, 200 г сметаны, 2 апельсина, 100 г винограда без косточек, 1 яйцо, 3 столовые ложки лимонного сока.

Способ приготовления

Виноград вымыть. Апельсины вымыть, очистить и нарезать кусочками.

Дольки персиков смешать с апельсинами и виноградом. Яйцо взбить с лимонным соком, добавить сметану, сахар, взбить смесь с помощью миксера и перемешать с фруктами.

Фрукты выложить в блюдо, украсить взбитыми сливками и подать к столу.

УЖИН «ОДНОКУРСНИЦА»

САНДВИЧИ «СТУДЕНЧЕСКИЕ»

Ингредиенты

2 продолговатые булочки, 100 г говяжьего фарша, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 50 г сыра, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Помидор вымыть и измельчить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать соломкой.

Лук перемешать с фаршем, посолить, тушить в растительном масле до готовности, затем перемешать с сыром, чесноком, помидором, болгарским перцем и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить полученную смесь внутрь.

Сандвичи запечь в умеренно разогретой духовке, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ЯИЦ И СЫРА

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Баклажаны обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными

кусками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

500 г муки, 1 л молока, 50 г сливочного масла, 6 яиц, 50 мл растительного масла, 3 г соли.

Для начинки

300 г творога, 50 г сахара, 100 г черничного варенья, 50 г сметаны, 2 желтка, 50 г измельченной лимонной цедры, соль.

Способ приготовления

Желтки яиц растереть с солью, добавить 500 мл молока, при постоянном помешивании постепенно всыпать муку. Замесить тесто. Затем влить остальное молоко и, все время размешивая, добавить взбитые яичные белки. Блинчики выпечь с одной стороны на сковороде, смазанной растительным маслом.

Для приготовления начинки творог растереть с сахаром, сметаной и желтками, посолить по вкусу. Добавить лимонную цедру, тщательно перемешать.

На обжаренную сторону каждого блинчика выложить по 1 столовой ложке начинки, свернуть блинчик конвертом, обжарить в сливочном масле до золотистой корочки.

Готовые блинчики выложить на блюдо и полить черничным вареньем.

КОКТЕЙЛЬ «ЗАТМЕНИЕ»

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 4 столовые ложки кофейного сиропа, 100 г шоколада.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Мороженое и молоко смешать, взбить с помощью миксера. Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан добавить, не размешивая, сироп и шоколад.

УЖИН «КАПРИЗ»

ТАРТАЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г ветчины, 100 г консервированного горошка, 1 луковица, 2 яйца, 4 столовые ложки майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать.

Ветчину смешать с луком и горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить в корзиночки.

Тарталетки посыпать измельченными яйцами и подать к столу.

БЛИНЧИКИ С КОЛБАСОЙ И КАПУСТОЙ

Ингредиенты

2 яйца, 100 мл пива, 200 мл молока, 500 г муки, 10 г сахара, 50 мл растительного масла, 3 г соды, 5 г приправы карри, 100 г топленого масла, соль.

Для начинки

400 г квашеной капусты, 200 г варено-копченой колбасы, 1 луковица, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с солью, добавить пиво и молоко, тщательно размешать. При постоянном помешивании постепенно добавить муку. Затем добавить сахар, приправу карри, соду и растительное масло, замесить тесто.

Наливая на разогретую сковороду по 2 столовые ложки теста, выпечь блинчики, обжаривая их с двух сторон.

Для приготовления начинки колбасу нарезать мелкими кубиками, смешать с капустой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Подготовленный лук обжарить в растительном масле, добавить капусту с колбасой, влить 50 мл воды, посолить, поперчить и тушить на слабом огне в течение 30 минут. Готовую начинку охладить.

На каждый блинчик положить по 1 столовой ложке начинки, блинчики свернуть конвертом.

Готовые блинчики обжарить в топленом масле с двух сторон.

ДЕСЕРТ «ФРУКТОВЫЙ РАЙ»

Ингредиенты

100 г красного винограда без косточек, 4 яблока, 3 груши, 4 персика, 5 абрикосов, 1/2 ананаса, 2 стакана сахарного сиропа, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 стакан желе из черной смородины, 100 г мороженого.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Персики и абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Ананас вымыть, очистить, вырезать сердцевину и нарезать ломтиками. Виноград вымыть. Сироп довести до кипения, опустить в него яблоки и груши, добавить корицу, ванильный сахар и варить 5–10 минут. Затем выложить фрукты в глубокое блюдо, остудить и поставить на 30–40 минут в прохладное место.

Сверху положить слой персиков и мороженого, поставить в прохладное место на 20 минут. На слой мороженого выложить виноград и ананасы, покрыть их мелко нарезанным смородиновым желе. Поставить в прохладное место на 30 минут. Украсить абрикосами, поставить в прохладное место на 2–3 часа,

затем подать к столу.

УЖИН «ЛЕНЬ СТУДЕНТА»

САЛАТ ИЗ РЕДИСА И СЫРА

Ингредиенты

1 пучок редиса, 100 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть, нарезать кружочками, посолить и выложить в салатницу. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарубить и положить поверх редиса.

Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Сверху положить маленькие кусочки

сливочного масла, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

Ингредиенты

400 г говядины, 300 г грибов, 2 луковицы, 40 г копченого свиного сала, 200 г риса, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Сало нарезать кубиками, выложить на разогретую сковороду, жарить до вытапливания жира. Добавить мясо, посолить, посыпать приправой, обжарить. Положить грибы, лук, влить немного воды, тушить до готовности. Рис отварить в подсоленной воде.

Мясо и грибы выложить на блюдо, гарнировать рисом.

ЧАЙ С ЕЖЕВИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 4 чайные ложки ежевичного варенья, 2–3 листика черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить чай и листики черной смородины, наполнить кипятком. Настаивать в течение 10–15 минут, процедить.

Напиток разлить по чашкам. В каждую чашку добавить сахар и варенье.

УЖИН «СЛАДКИЙ ВЕЧЕР»

КАНАПЕ С СЫРОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стручок болгарского перца, 1/2 пучка

укропа, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке и смешать с размягченным сливочным маслом. Яйцо очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кольцами. Ломтики хлеба смазать сырным маслом, положить кружочки яйца и кольца перца, посолить. Канапе проткнуть шпажками, украсить веточками укропа и подать к столу.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОЖНО-КЛУБНИЧНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

200 г муки, 200 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 3 г молотой корицы, соль.

Для начинки

400 г творога, 60 г сахара, 4 столовые ложки клубничного варенья, 4 желтка, 80 г сливочного масла, 100 г сливок или сметаны.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, молотой корицей и солью. Влить молоко, 200 мл воды, тщательно перемешать. Засыпать муку и замесить тесто.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом.

Для приготовления начинки творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром, добавить размягченное масло, взбить в пышную массу. Творог смешать с полученной массой, добавить варенье, тщательно перемешать.

Теплые блинчики смазать начинкой, сложить вчетверо. К столу можно подавать со взбитыми сливками или сметаной.

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Ингредиенты

5 груш, 10 грецких орехов, 1/2 стакана сливок, цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, сахар.

Способ приготовления

Груши вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками.

Вскипятить небольшое количество воды, засыпать сахар, довести до кипения, выложить в этот сироп яблоки и варить в течение 2–3 минут. Затем откинуть их на сито или дуршлаг, дать стечь воде, остудить и выложить в салатницу.

Орехи измельчить и посыпать ими груши. Цедру лимона натереть на мелкой терке и добавить к грушам и орехам.

Сливки взбить с ванильным сахаром до образования густой

пены и залить ими груши.

УЖИН «УВЛЕЧЕНИЕ»

КАНАПЕ СО ШПРОТНЫМ ПАШТЕТОМ И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты

6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г шпротного паштета, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 помидор, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Чеснок очистить и растолочь. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, натереть их чесноком, смазать майонезом, сверху выложить шпротный паштет, кружки яйца, дольки помидора.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

СПАГЕТТИ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

300 г спагетти, 400 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки кетчупа, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на мелкой терке.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить. Добавить кетчуп, тушить в течение 15 минут.

Спагетти отварить до полуготовности в подсоленной воде, перемешать со сливочным маслом.

Спагетти и грибы выложить в форму, посыпать сыром и зеленью петрушки, поставить в разогретую до 180–200 °С духовку на 5–7 минут.

ПИРОЖНЫЕ «ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ»

Ингредиенты

Для теста

200 г сахара, 200 г манной крупы, 10 яиц, 1 столовая ложка тертой лимонной цедры, 1 чайная ложка сливочного масла.

Для крема

100 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Для приготовления теста яйца аккуратно разбить, отделить белки от желтков. Белки взбить с помощью миксера. Желтки растереть с сахаром, добавить цедру, белки, манную крупу и

перемешать.

Тесто раскатать в тонкий пласт и выложить на смазанный сливочным маслом противень. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут. Готовый бисквит остудить, разрезать на прямоугольники.

Для приготовления крема взбить размягченное сливочное масло со сгущенным молоком и ванильным сахаром. Пирожные смазать кремом и подать к столу.

УЖИН «ФРУКТОВАЯ ВЕЧЕРИНКА»

КАНАПЕ С КОЛБАСОЙ И ВИШНЕЙ

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г копченой колбасы, 8 вишен без косточек, 1 огурец, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления

Колбасу нарезать кружочками. Огурец вымыть и нарезать дольками. Вишню вымыть, разрезать каждую ягоду пополам.

Хлеб обжарить в сливочном масле, выложить на него кружки колбасы и дольки огурца.

Канапе проткнуть шпажками, украсить вишней и подать к столу.

САЛАТ «ЦИТРУСОВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Ингредиенты

3 апельсина, 2 мандарина, 1 груша, 1 стакан сливок, 3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсины и мандарины вымыть, разрезать пополам, вынуть мякоть так, чтобы не повредить кожуру, разделить на дольки, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки апельсинов, мандаринов и ломтики груши смешать и выложить в корзиночки из кожуры.

В сливки добавить сахар и взбить миксером до образования густой пены. Полученным соусом залить содержимое корзиночек и поставить в холодильник на 30 минут.

ПИРОЖНОЕ «НА ВЫСОТЕ»

Ингредиенты

Для теста

150 г сливочного масла, 400 г пшеничной муки, 6 яиц, 2 чайные ложки маргарина.

Для крема

400 г сметаны, 250 г сахара.

Для украшения

100 г тертого шоколада, 100 г черешни без косточек.

Способ приготовления

В кастрюлю налить 1,5 стакана воды, нагреть, добавить масло и довести смесь до кипения. Остудить и смешать со взбитыми яйцами. Из готового теста сделать тонкие короткие колбаски. Выложить изделия на смазанный маргарином противень и выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

Для приготовления крема сметану смешать с сахаром и взбить с помощью миксера.

Пирожные остудить, смазать кремом, выложить горкой на блюдо, украсить тертым шоколадом и черешней, подать к столу.

УЖИН «ФАКУЛЬТЕТ»

БУТЕРБРОДЫ С БУЖЕНИНОЙ, ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 4 ломтика буженины, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сыра твердых сортов, 4 веточки петрушки.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам. Веточки петрушки вымыть. Сыр натереть на терке.

Ломтики хлеба смазать майонезом, положить на каждый буженину, половинку яйца, сверху посыпать тертым сыром. Бутерброды украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ЧЕСНОКА

Ингредиенты

1–2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1–2 чайные ложки соевого соуса, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, срезать кожицу, разрезать пополам вдоль и тушить в небольшом количестве воды до готовности.

Затем охладить, нарезать соломкой, посолить, добавить растительное масло, соевый соус, уксус. Чеснок очистить, мелко нарубить и посыпать им салат.

РИСОВАЯ КАША СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 120 г сахара, 150 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г сгущенного молока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком так, чтобы вода только закрыла его, накрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда крупа набухнет, влить молоко и, не перемешивая с крупой, варить до готовности.

Готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, сгущенное молоко, промытый изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам,

добавить сливочное масло и подать к столу.

УЖИН «ТЕОРЕМА»

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ГУСИНОЙ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г паштета из гусиной печени, 1 столовая ложка сметаны, 4 веточки зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть. Ломтики хлеба смазать сметаной, затем паштетом. Бутерброды поперчить и украсить веточками укропа.

ОМЛЕТ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты

4 яйца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 50 мл молока, 10 г пшеничной муки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка петрушки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть.

Помидоры выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить на слабом огне в течение 2 минут.

Яйца взбить с молоком, мукой и солью, залить помидоры. Изделие перевернуть, положить сверху кусочки болгарского перца. Жарить на слабом огне под крышкой в течение 3–5 минут.

Омлет выложить на тарелку, украсить кольцами лука, веточками петрушки и посыпать перцем.

НАПИТОК «МЕДОК»

Ингредиенты

60 г меда, 100 г малины, 100 г ежевики, 50 г сахара, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления

В 400 мл теплой воды положить мед, размешать, довести до кипения, снять пену. Охладить, добавить лимонную кислоту.

Малину и ежевику вымыть, растереть с сахаром, добавить в охлажденный напиток.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН ПО-ФРАНЦУЗСКИ

САЛАТ «ПРОВАНСАЛЬ»

Ингредиенты

300 г ветчины, 200 г шпината, 75 г дикого риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить и нашинковать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и выложить на листья салата.

Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

ДЕСЕРТ «ЖЮСТИНА»

Ингредиенты

3 апельсина, 1 грейпфрут, 1 яблоко, 1 стакан нежирной сметаны или йогурта, 3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Апельсины и грейпфрут вымыть, разрезать на половины, вынуть мякоть так, чтобы не повредить кожуру, разделить на дольки и нарезать каждую небольшими кусочками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки апельсинов, грейпфрута и ломтики яблока смешать и выложить в корзиночки из кожуры.

В йогурт или сметану добавить сахар и взбить миксером до образования густой пены. Полученным соусом залить содержимое корзиночек и поставить в холодильник на 30 минут.

УЖИН «ЛЕТНИЕ ФАНТАЗИИ»

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ КУРИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 г куриного фарша, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, 1/2 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и подготовить к фаршированию. Зелень петрушки вымыть и измельчить, оставив несколько веточек для украшения.

Лук очистить и мелко нарезать. Куриный фарш выложить на сковороду, влить немного воды, добавить лук, сливочное масло,

соль, перец и тушить до готовности, затем остудить и смешать с рубленой зеленью.

Наполнить приготовленным фаршем помидоры, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ДЕСЕРТ «СЛАДКАЯ ЯГОДКА»

Ингредиенты

100 г жирного творога, 600 г клубники, 100 г малины, 15 мл клубничного ликера, 250 мл сливок, 10 г ванильного сахара.

Способ приготовления

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, нарезать четвертинками и уложить на плоское блюдо.

Малину перебрать, промыть, обсушить и уложить поверх клубники.

Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный ликер, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить.

Десерт полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

ЧАЙ С МЕЛИССОЙ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, 2 столовые ложки ягод черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Чай и мелиссу положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Ягоды смородины вымыть, размять с сахаром.

Приготовленный чай разлить по чашкам, добавив в каждую смородину с сахаром.

УЖИН «У ПАННОЧКИ»

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И СМЕТАНОЙ

Ингредиенты

5–6 огурцов, 100 г зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Огурцы посолить, выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ, ТУШЕННЫЕ В ВИНЕ

Ингредиенты

2 крупные куриные грудки, 150 мл красного вина, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные куриные грудки промыть, нарубить порционными кусками. Зелень петрушки вымыть и мелко

нарезать.

Куски курицы посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне до золотистого цвета. Влить вино, тушить под крышкой до готовности.

Тушеные кусочки курицы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты

200 г вишни, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

Способ приготовления

Вишню промыть, удалить косточки, залить 500 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить, помешивая, в течение 2–3 минут.

Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

УЖИН «ГЛАМУРНЫЙ»

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С АПЕЛЬСИНОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

4 черешка сельдерея, 75 г грецких орехов, 1 апельсин, 1 пучок листовой горчицы, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи мелко нарубить. Листья горчицы вымыть и нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с перцем и солью, взбить венчиком.

Салат выложить на плоскую тарелку горкой, полить заправкой и подать к столу.

ДЕСЕРТ «ШИК»

Ингредиенты

500 г творога, 300 г пломбира, 100 г клубники, 200 г сахара, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, смешать с сахаром и ванилином.

Творожную массу с помощью кондитерского шприца выложить в креманки. Из пломбира выполнить шарики и уложить их поверх творога.

Клубнику перебрать, промыть, обсушить, разрезать на четвертинки и поместить в креманки.

При подаче к столу края креманок можно украсить целыми ягодами клубники.

КОКТЕЙЛЬ С ЛАЙМОМ И КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты

4 столовые ложки клубничного сиропа, 75 г нежирного мороженого, 25 мл сока лайма, 2 стакана минеральной воды, ломтики лайма для украшения, пищевой лед.

Способ приготовления

Клубничный сироп смешать с мороженым, соком лайма и минеральной водой, взбивать с помощью миксера в течение 2 минут на максимальной скорости.

Коктейль разлить по бокалам, добавив в каждый по несколько кубиков пищевого льда. Края бокалов украсить ломтиками лайма и подать напиток к столу.

УЖИН «ГРАЦИЯ»

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, ШПИНАТОМ И ФРУКТАМИ

Ингредиенты

500 г творога, 7 яблок, 250 г изюма, 200 г кураги, 10 яиц, 150 г сливочного масла, 125 г сахара, 600 г манной крупы, 3–4 моркови, 250 г шпината, 15 мл растительного масла, 300 г сметаны.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой и тушить в сливочном масле с добавлением небольшого количества воды до готовности. Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать, добавить к моркови, тушить в течение 5 минут. Яблоки очистить, удалить сердцевины, нарезать мелкими кубиками. Курагу распарить в горячей воде и нарезать тонкой соломкой. Яблоки и курагу соединить с овощами и половиной нормы яиц, все тщательно перемешать. Творог протереть, смешать с манной крупой, сахаром, оставшимися яйцами и изюмом.

В форму, смазанную сливочным маслом, выложить в 4 слоя творожную смесь и фруктово-овощную массу. Верх выровнять, сбрызнуть растительным маслом.

Готовую запеканку подавать со сметаной.

МОРС ИЗ КЛЮКВЫ С ДУШИЦЕЙ

Ингредиенты

1 стакан ягод клюквы, 75 г сахара, 1 столовая ложка сушеной душицы.

Способ приготовления

Клюкву перебрать, промыть, залить 1 л воды, довести до

кипения, кипятить на среднем огне 8 минут, затем добавить душицу и кипятить еще 2 минуты. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения и слегка остудить.

Теплый морс разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН «ИЗЫСКАННЫЙ»

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С АВОКАДО

Ингредиенты

300 г ветчины, 1 авокадо, 100 г листьев зеленого салата, 1 апельсин, 1 столовая ложка каперсов, 50 мл оливкового масла, 50 г помидоров черри, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкой соломкой. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Апельсин вымыть, срезать цедру, мякоть разделить на дольки и удалить пленки. Помидоры черри вымыть и разрезать пополам.

Ветчину, помидоры, авокадо и дольки апельсина смешать, добавить каперсы, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат выложить горкой на блюдо, украсить половинками помидоров черри и апельсиновой цедрой, свернутой в виде розочки, и подать к столу.

ВАФЛИ С ГОРЬКИМ ШОКОЛАДОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

300 г муки, 180 г сахара, 200 мл молока, 60 г горького шоколада, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 2 чайные ложки пищевой соды, 1/4 чайной ложки молотой корицы, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром. Шоколад и сливочное масло растопить на слабом огне или на водяной бане, слегка охладить, добавить молоко, ванильный сахар и взбитые яйца. Всыпать просеянную муку, смешанную с корицей, солью и содой, замесить однородное тесто. Выпекать вафли в предварительно разогретой форме 30 минут.

НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА И КИВИ

Ингредиенты

200 мл обезжиренного йогурта, молотая ваниль на кончике ножа, 2 киви, веточки мяты для украшения.

Способ приготовления

Киви очистить, нарезать мелкими кубиками. Йогурт смешать с киви и ванилью и взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам. Края бокалов украсить

веточками мяты.

УЖИН «ДЛЯ ПОДРУЖЕК»

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты

5 стручков сладкого перца, 3 помидора, 100 г креветок, 3 столовые ложки сметаны, 25 мл лимонного сока, веточки кудрявой петрушки для украшения, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем остудить и очистить. Сладкий перец вымыть, поместить в разогретую духовку на 10 минут, затем снять кожицу, удалить плодоножки и семена и нарезать тонкой соломкой.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

Подготовленные ингредиенты смешать. Зелень петрушки вымыть.

Для приготовления соуса сметану взбить с солью, перцем и лимонным соком.

Салат разложить по порционным тарелкам, полить соусом и украсить веточками кудрявой петрушки.

ГРЕЙПФРУТ С МЯТНЫМ САХАРОМ

Ингредиенты

1 грейпфрут, 2 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Мяту вымыть, обсушить, очень мелко нарезать и смешать с сахарной пудрой.

Дольки грейпфрута выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой с мятой.

ИГРИСТЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ И ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

500 мл шампанского, 100 г мороженого, 50 г шоколада, 4 ломтика свити, пищевой лед.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. В каждый бокал положить шарик мороженого и пищевой лед, налить шампанское, посыпать шоколадом.

Края бокалов украсить ломтиками свити.

УЖИН «НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ»

СЛОЕНЫЙ САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты

3–4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 пучок

укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать тонкими дольками и выложить на дно салатника.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками и выложить ровным слоем на дольки помидоров. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Смешать рубленую зелень с растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Салат полить приготовленной заправкой и подать к столу.

ДЕСЕРТ ИЗ ЯГОД С МЯТОЙ

Ингредиенты

100 г крупной клубники, 50 г малины,

50 г черники, 3 веточки мяты, 2 столовые ложки сахарной пудры, ягодный физалис для украшения.

Способ приготовления

Клубнику промыть, обсушить, удалить чашелистики, разрезать пополам. Малину и чернику промыть, обсушить. Мяту вымыть, обсушить, измельчить и растереть с сахарной пудрой.

Подготовленные ягоды смешать, разложить по креманкам и посыпать сахаром с мятой. Креманки с десертом украсить физалисом и подать к столу.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С РОМАШКОЙ, МЕЛИССОЙ И МЕДОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка сушеных цветков ромашки, 1 чайная ложка сушеной мелиссы, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, засыпать в него чай, мелиссу и ромашку, залить кипятком на 1/3 объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам.

В каждую чашку с напитком положить немного меда.

УЖИН «ТВОРОЖНЫЙ»

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ОГУРЦОМ

Ингредиенты

1 салатный огурец, 50 г листьев зеленого салата, 100 г сухого творога, 25 мл лимонного сока, ломтики лимона для украшения, перец, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть и натереть на крупной терке. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Творог смешать с салатом и огурцом, посолить, поперчить и перемешать. Салат выложить горкой на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и

украсить ломтиками лимона.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОЖНОГО ТЕСТА

Ингредиенты

400 г муки, 600 г творога, 150 г сахара, 3 яйца, 70 г сливочного масла, 4 столовые ложки жидкого меда или коричневого сахара, 2–3 столовые ложки молока, 2–3 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка маргарина, 11/2 столовой ложки крахмала, 1 чайная ложка пищевой соды.

Способ приготовления

Яйца растереть с сахаром и размягченным сливочным маслом, добавить пропущенный через мясорубку творог, молоко и крахмал, взбить миксером.

Всыпать просеянную муку, добавить соду и замесить однородное тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 5 мм.

Смазать его медом или посыпать коричневым сахаром, скатать с двух сторон к центру и нарезать кусочками толщиной 15 мм.

Выложить изделия на смазанный маргарином противень срезами вверх, выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 10–15 минут.

Готовое творожное печенье посыпать сахарной пудрой.

ЙОГУРТ С ЧЕРНИКОЙ И ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

250 мл нежирного йогурта, 100 г черники, молотая ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления

Чернику вымыть и обсушить. Йогурт вылить в блендер, добавить чернику и ваниль и взбить.

Напиток охладить, разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН «СЕНЬОРИТА»

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКОМ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты

2 помидора, 100 г креветок, 2 яблока, зелень петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, 50 мл апельсинового сока, щепотка орегано, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать ломтиками и выложить в салатник. Креветки очистить, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг, остудить и уложить поверх помидоров. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать мелкими кубиками и выложить ровным слоем в салатник. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Для приготовления заправки в оливковое масло добавить сахар, апельсиновый сок, орегано, перец и соль, взбить венчиком.

Салат полить заправкой, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

МИНИ-ПИЦЦА ПО-МАДРИДСКИ

Ингредиенты

500 г готового теста для пиццы, 150 г салями, 150 г маринованных грибов, 50 г маслин без косточек, 1 луковица, 100 г бекона, 150 г пармезана, 2 столовые ложки томатного соуса, 1/2 пучка сельдерея, 10 г сливочного масла.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Обжарить в масле. Маслины нарезать кружочками, грибы, бекон и колбасу – небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень сельдерея вымыть и нарубить. Тесто разделить на 5 частей, каждую из которых раскатать в круглую лепешку. Лепешки смазать томатным соусом и выложить на них лук, колбасу, грибы, бекон, маслины и часть сыра. Посыпать изделия сыром и зеленью сельдерея, выпекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

КОКТЕЙЛЬ «ЮЖНАЯ НОЧЬ»

Ингредиенты

100 мл бананового ликера, 100 мл бренди, 100 мл минеральной воды, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 ломтика апельсина, пищевой лед.

Способ приготовления

Ликер смешать с бренди, лимонным соком и охлажденной минеральной водой и взбить в шейкере. Напиток разлить по бокалам, положить в каждый пищевой лед. Края бокалов украсить ломтиками апельсина.

УЖИН «КУДЕСНИЦА»

ФАРШИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КИСЛО-СЛАДКИМ СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 200 г мяса курицы, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 4 ломтика отрубного хлеба, 1 пучок петрушки, 500 мл овощного или куриного бульона, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 2 столовые ложки порошка карри, листья зеленого салата, листочки лимонного базилика для украшения, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Для соуса

200 г сметаны, 50 г хрена, 1 яблоко, 1/2 лимона, сахар.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, отварить до полуготовности в

кипящей подсоленной воде и остудить. С помощью острого ножа клинообразно вырезать кочерыжку.

Для приготовления начинки сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать мелкими кусочками. Мясо курицы промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, измельчить, спассеровать в разогретом растительном масле, добавить сладкий перец, жарить при помешивании 5 минут, затем положить куриный фарш, посолить, поперчить и готовить еще 5–7 минут. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Ломтики хлеба размочить в небольшом количестве воды, отжать, добавить в начинку вместе с помидорами и рубленой петрушкой, перемешать.

Капусту нафаршировать приготовленной начинкой, положить в глубокую форму для запекания, посыпать карри и залить бульоном. Форму поместить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. Листья салата вымыть, обсушить.

Для приготовления соуса с лимона снять цедру и измельчить ее, с помощью ложки вынуть мякоть. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сметану смешать с хреном и яблоком, посолить, добавить сахар, мякоть и цедру лимона и взбить венчиком.

Готовую фаршированную капусту нарезать ломтиками, выложить на блюдо, выстланное листьями салата, украсить листочками лимонного базилика. Отдельно подать охлажденный соус.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

300 г муки, 300 г сахара, 200 г грецких орехов, 8 яиц, 80 г сливочного масла, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры, 1 столовая ложка апельсинового ликера, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Орехи обжарить на сухой сковороде, измельчить в кофемолке или ступке. Белки отделить от желтков, взбить с 100 г сахара в крепкую пену.

Желтки растереть с оставшимся сахаром, добавить орехи и белки, муку, растопленное сливочное масло, ванильный сахар, ликер и апельсиновую цедру.

Замесить тесто, отсадить его порционно с помощью кулинарного шприца на смазанный маргарином противень.

Выпекать до готовности в разогретой до 200 °С духовке.

Готовое печенье снять с противня и посыпать сахарной пудрой.

РОМАШКОВЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ И ЛАЙМОМ

Ингредиенты

1 столовая ложка цветков ромашки лекарственной, 10 г меда, 25 мл сока лайма.

Способ приготовления

Цветки ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить, добавить мед, остудить и смешать с соком лайма.

УЖИН «СТИЛЬНЫЙ»

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ С МОЦАРЕЛЛОЙ И РУККОЛОЙ

Ингредиенты

200 г помидоров черри, 100 г моцареллы, 100 г рукколы, 50 г оливок без косточек, 50 г кедровых орешков, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Рукколу вымыть и обсушить. Оливки нарезать тонкими колечками. Моцареллу нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать с кедровыми орешками, посолить и поперчить.

Салат выложить горкой на блюдо и полить оливковым маслом.

СТЕЙКИ ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ С ЛАЙМОМ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

4 филе морского окуня, 1 лайм, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка белого перца, соль.

Для соуса

150 г ядер грецких орехов, 2 вареных желтка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, веточки розмарина для украшения, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Для приготовления соуса орехи измельчить в блендере или растолочь в ступке, добавить 3 столовые ложки горячей воды и соль, тщательно перемешать. Желтки измельчить, непрерывно помешивая, постепенно ввести растительное масло. В приготовленную смесь добавить сахар, сухари и горчицу, соединить все с ореховой смесью, приправить уксусом и взбить

венчиком.

Лайм вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, из мякоти выжать сок. Филе окуня промыть, посолить, поперчить, полить соком лайма и поместить в прохладное место на 20 минут. Подготовленную рыбу натереть цедрой лайма, выложить в сковороду-гриль с разогретым оливковым маслом, жарить с каждой стороны по 7–10 минут.

Рыбу полить соусом, украсить веточками розмарина и подать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «ЮЖНЫЙ ОСТРОВ»

Ингредиенты

200 мл розового вина, 100 мл минеральной воды, 100 мл ананасового сока.

Способ приготовления

Ананасовый сок заморозить в емкости для пищевого льда. Вино смешать с минеральной водой, взбить в шейкере и разлить по бокалам. В каждый бокал добавить кубики замороженного сока.

УЖИН «ЗАГАДКА ВОСТОКА»

МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ

Ингредиенты

200 г рисовой лапши, 400 г морского коктейля, 50 мл соевого соуса, 1 крупный помидор, сок 1 лимона, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Рисовую лапшу опустить в кипящую воду, варить в течение 1 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Морской коктейль положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. В сотейник положить лапшу, морской коктейль и помидор, залить соевым соусом, полить лимонным соком, посолить, поперчить, тщательно перемешать и тушить на слабом огне в течение 5 минут.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

ДЕСЕРТ «ЯПОНСКАЯ ПРИНЦЕССА»

Ингредиенты

4 мандарина, 200 г сахара, 50 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Мандарины вымыть, на каждом сделать несколько глубоких надрезов. Сахар смешать с апельсиновым соком, варить до загустения, положить в сироп мандарины, готовить на слабом огне в течение 2 минут.

Мандарины выложить на тарелку, полить оставшимся

сиропом и остудить.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЖАСМИНОМ И ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных цветков жасмина, 1/2 стручка ванили, мед.

Способ приготовления

Чай, цветки жасмина и кусочек ванили положить в подготовленный заварочный чайник, залить кипятком на 1/3 объема, настаивать в течение 5 минут. Чайник до конца наполнить кипятком, настаивать чай еще 3 минуты.

Чай процедить и разлить по чашкам. В каждую чашку положить немного меда.

УЖИН «ИЗЯЩНЫЙ»

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЕРЕЕМ И АНАНАСОМ

Ингредиенты

5–6 помидоров, 100 г мякоти ананаса, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки майонеза, 5–6 листьев салата, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой семена и часть мякоти.

Сельдерей вымыть, очистить и натереть на терке.

Мякоть ананаса мелко нарезать. Листья салата вымыть.

Мякоть помидоров протереть через сито, смешать с подготовленными сельдереем и ананасом, посолить, поперчить, добавить майонез и перемешать.

Помидоры наполнить приготовленным фаршем и выложить на блюдо, выстланное листьями салата.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 300 г морковки, 75 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 100 г нежирной сметаны, 2–3 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 100 г зелени петрушки, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Дно неглубокой эмалированной кастрюли смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, разрезать вдоль на 4 части, положить в кастрюлю с рыбой, добавить лук, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец, соль, залить водой на 2–3 толщины слоя содержимого кастрюли, накрыть крышкой и

поставить на средний огонь.

После того как рыба сварится, вынуть ее из кастрюли. В бульон с морковью добавить сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и варить на слабом огне, пока жидкость не выпарится наполовину.

При подаче к столу рыбу уложить на блюдо, вокруг нее положить морковь, полить получившимся при варке соусом.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МЮСЛИ С ВАНИЛЬЮ

Ингредиенты

500 г мюсли с орехами, изюмом и цукатами, 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка маргарина, 1/2 чайной ложки пищевой соды.

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло растереть с сахаром и содой, добавить яйца и ванильный сахар, взбить венчиком. Всыпать мюсли, тщательно перемешать.

Полученную массу выложить небольшими порциями на смазанный маргарином противень.

Выпекать печенье в предварительно разогретой духовке до готовности.

УЖИН ДЛЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И ЯБЛОК

Ингредиенты

1 банка консервированной морской капусты, 1 небольшая морковка, 1 крупное яблоко, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть.

Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОЛЬГЕ С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты

4 куриных крылышка, 2 помидора, 25 мл лимонного сока, 1 пучок укропа, 25 мл оливкового масла, 1 чайная ложка сушеной паприки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные крылышки промыть, посолить, натереть паприкой и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, сбрызнуть оливковым маслом.

Куриные крылышки завернуть в фольгу вместе с помидорами, запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Запеченные крылышки и помидоры разложить по тарелкам, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

МОРКОВНЫЙ СОК С МЯТОЙ

Ингредиенты

200 мл морковного сока, 10 г листьев мяты.

Способ приготовления Листья мяты залить 100 мл кипятка, настаивать 10 минут, затем процедить и остудить. Сок смешать с настоем мяты.

Ужины для мужчин

УЖИН «ВОСТОРГ»

БУТЕРБРОДЫ «ПИКАНТНЫЕ»

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г вареной колбасы, 50 г тертого сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить на решетке. Яйцо очистить и нарубить. Колбасу мелко нарезать, смешать с тертым сыром, яйцом, зеленью петрушки и сметаной.

Полученную смесь выложить на ломтики хлеба.

ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

Ингредиенты

300 г яблок, 300 г консервированных кальмаров, 100 г майонеза, 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать соломкой. Зелень кинзы вымыть.

Кальмары мелко нарезать, смешать с яблоками, посолить.

Салат заправить майонезом, украсить веточками кинзы.

ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

200 г баранины, 5–6 клубней картофеля, 1 соленый огурец, 1–2 помидора, 50 г сыра, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, 20 г жира, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Огурец нарезать дольками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму, сверху положить картофель, помидоры и лук, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 1 часа.

Готовое мясо выложить на блюдо, оформить дольками огурца, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ГРУШИ С МАЛИНОЙ

Ингредиенты

5 груш, 3 стакана малины, 1 стакан сливок, сок и цедра 1

лимона, 1/2 стакана сахара, листья малины, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Груши вымыть, срезать кожицу, удалить сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Малину промыть, откинуть на дуршлаг, для того чтобы дать стечь воде, несколько ягод отложить для украшения.

Цедру лимона натереть на мелкой терке. Листья малины вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать и посыпать сахаром.

Сливки взбить с ванильным сахаром до образования густой пены и залить ими груши и малину.

Готовое блюдо перед подачей к столу украсить ягодами малины.

ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты

3 груши, 2 ломтика лимона, 100 г ягод черной смородины, сахар.

Способ приготовления

Ягоды смородины промыть. Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины. Мякоть нарезать кубиками, выложить в эмалированную кастрюлю, добавить черную смородину, залить 500 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить ломтики лимона и сахар, перемешать. Затем оставить настаиваться на несколько часов. Компот разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН ПО-КОРОЛЕВСКИ

ТАРТАЛЕТКИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЛОСОСЕМ И РИСОМ

Ингредиенты

6–8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного лосося, 2 столовые ложки вареного риса, 1 луковица, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Рис смешать с рыбой, яйцами и луком, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить зеленым луком и подать к столу.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГУСЯ И МАРИНОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты

500 г вареного мяса гуся, 2 моченых яблока, 100 г маринованной моркови, нарезанной соломкой, 100 г маринованной брокколи, 2 маринованных зеленых помидора,

100 г маринованной стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок укропа, 150 г сметаны, 100 г майонеза, 1 столовая ложка измельченных листьев базилика, перец.

Способ приготовления

Яблоки нарезать, помидоры и брокколи нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Мясо гуся нарезать небольшими кусочками, смешать в салатнике с морковью, брокколи, фасолью, зеленым горошком и зеленью укропа. Салат заправить смесью майонеза, сметаны, базилика и перца, украсить ломтиками яблок и помидоров.

КОПЧЕНАЯ СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОЛЕНЫМИ БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты

300 г копченой свинины, 300 г соленых баклажанов, 150 г сыра, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления

Мясо и баклажаны нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и баклажаны поперчить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке 5 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

ЧАЙ С МЯТОЙ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

4 столовые ложки черного чая, 2 столовые ложки сушеных листьев мяты, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, насыпать в него чай, добавить цедру и листья мяты, залить кипятком на 1/3 объема. Настаивать 5 минут, затем наполнить чайник кипятком и настаивать еще 3 минуты. Чай разлить по чашкам, добавить в каждую мед по вкусу.

УЖИН «ЛЕГКИЙ ВЕТЕРОК»

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Ингредиенты

5–6 твердых соленых помидоров, 100 г сушеных грибов, 1 луковица, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1/2 пучка зеленого лука, щепотка сушеного любистка, перец.

Способ приготовления

Предварительно замоченные грибы отварить до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Грибы смешать с репчатым луком, обжарить в растительном масле, затем пропустить через мясорубку, смешать с зеленым луком, перцем и любистком. У соленых помидоров срезать верхнюю часть, удалить чайной ложкой часть мякоти и наполнить грибной икрой. Посыпать зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И РИСА

Ингредиенты

300 г мяса отварной курицы, 1 стакан риса, 2 стакана куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 3–4 стебля лука-порея, 2 яблока, 1 яйцо, 1 корень сельдерея среднего размера, 1/2 стакана консервированной кукурузы, 100 г майонеза, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле.

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, затем слить воду, добавить бульон и варить до готовности. Откинуть готовый рис на дуршлаг, остудить и добавить к луку.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, натереть на крупной терке и сразу смешать с луком и рисом, чтобы не потемнели. Сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать, оставив половинку для украшения салата. Все смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ломтиками яйца.

ЯБЛОЧНО-ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

200 мл свежевыжатого яблочного сока, 400 мл обезжиренного йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Смешать яблочный сок с йогуртом и сахарной пудрой, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

УЖИН «ТРАДИЦИОННЫЙ»

ЗАКУСКА ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты

400 г тыквы, 1–2 луковицы, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду, посолить, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности, затем смешать с репчатым луком и тертым хреном, заправить сметаной, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и подать к столу.

ПШЕННАЯ КАША СО СВИНИНОЙ

Ингредиенты

2 стакана пшена, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 мл растительного масла, 400 г свинины, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки муки, перец, соль.

Способ приготовления

Пшено тщательно промыть. Довести до кипения 11/2 л воды, посолить, засыпать крупу и варить в течение 10 минут. Воду слить, добавить сливочное масло, размешать и плотно накрыть кастрюлю крышкой. Поместить кастрюлю с кашей в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

Свинину промыть и нарезать мелкими кусочками.

Лук, корень сельдерея и морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать в разогретом растительном масле.

Муку обжарить в отдельной сковороде, добавить сметану и довести на слабом огне до загустения. В сковороду с овощами выложить свинину, посолить, поперчить, слегка обжарить на сильном огне, затем уменьшить огонь, добавить сметанный соус, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.

Готовую кашу разложить по тарелкам, сверху выложить свинину с овощами, полить подливой, образовавшейся при тушении мяса, и посыпать измельченной зеленью петрушки.

ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 4 столовые ложки сушеных плодов шиповника, 4 ломтика лимона, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить чай и плоды шиповника, залить кипятком на 1/2 объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку добавить сахар и ломтик лимона.

УЖИН «КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И РЕДИСА

Ингредиенты

4 огурца, 1 пучок редиса, 2 яблока, 1 луковица, 1 пучок салата, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть, нарезать кружочками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук и листья салата вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Редис перемешать с огурцами, яблоками, репчатым луком, листьями салата и зеленым луком, посолить.

Растительное масло перемешать с уксусом и чесноком. Заправить приготовленной смесью салат.

Салат украсить веточками петрушки.

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ С ТУШЕНЫМИ БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты

500 г филе курицы, 50 г риса, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г баклажанов, 100 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Филе курицы вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо. Фарш посолить и перемешать. Из фарша сформовать котлеты, варить на пару до готовности.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Баклажаны и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на среднем огне, посолить, тушить на слабом огне до готовности.

Котлеты и баклажаны с грибами выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты

200 г черной смородины, 2–3 ломтика лимона, 2 листика вишни, сахар.

Способ приготовления

Смородину вымыть, залить 800 мл воды, довести до кипения, добавить ломтики лимона и листики вишни. Варить в течение 3 минут, процедить, добавить сахар, довести до кипения.

Напиток разлить по стаканам.

УЖИН «БОДРОСТЬ»

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г сыра, 2 яблока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Сыр нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики яблок, а на них – ломтики сыра.

Бутерброды выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 минут.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ГОРЧИЦЕЙ

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 100 мл кефира, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть, выстлать ими блюдо.

На листья салата выложить смесь из яблока, лука, апельсина, полить смесью кефира и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

ЩУКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

1 кг филе щуки, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 1 стручок болгарского перца, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г панировочных сухарей, 2 столовые ложки кукурузной крупы, 10 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать маленькими кусочками. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Картофель, болгарский перец, морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить до полуготовности на слабом огне.

Рыбу промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и кукурузной крупе.

Овощи и рыбу выложить в смазанную сливочным маслом форму. Довести до готовности в разогретой до 130–140 °С духовке.

НАПИТОК «МЕДОК»

Ингредиенты

400 мл молока, 100 г сливок, 50 г меда, 2 яичных желтка, 100 г шоколада.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко, сливки, яичные желтки и мед взбить с помощью миксера.

Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан положить шоколад.

УЖИН ПО-НЕМЕЦКИ

БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ И ЛУКОМ

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г вареной колбасы, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 1/2 пучка зелени укропа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в растительном масле. Репчатый лук очистить, мелко нарезать, колбасу нарезать соломкой.

Лук смешать с колбасой и майонезом, выложить эту смесь на ломтики хлеба, полить кетчупом, украсить веточками укропа и подать к столу.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

250 г белокочанной капусты, 2 стручка острого перца, 2 луковицы, 2 яблока, 100 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, соль.

Способ приготовления

Стручки острого перца вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, обдать кипятком.

Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, залить водой, нагревать в течение 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг и посолить. Лук и яблоки очистить и мелко нарезать. Зелень сельдерея и петрушки вымыть и нарубить.

Капусту перемешать с перцем, луком, яблоками и зеленью петрушки и сельдерея, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СОЛЕНОЙ СКУМБРИЕЙ

Ингредиенты

5–6 сваренных вкрутую яиц, 200 г филе соленой скумбрии, 2 столовые ложки горчицы, 100 г сливочного масла, 1 вареная морковка, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Филе скумбрии мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Морковь очистить и нарезать кружочками.

Яйца очистить, разрезать пополам, удалить желток и растереть его с филе скумбрии, горчицей и сливочным маслом.

Полученной массой наполнить чашечки из яичных белков, украсить веточками зелени петрушки, кружочками моркови и подать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «БЕЛЫЕ РЕКИ»

Ингредиенты

200 мл молока, 100 г мороженого, 200 г йогурта.

Способ приготовления

Молоко смешать с мороженым и йогуртом, взбить с помощью миксера, разлить по стаканам.

УЖИН «ВЕЧЕРНИЕ РАДОСТИ»

САЛАТ ИЗ КРАБОВ И МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты

300 г консервированного мяса крабов, 100 г маринованных опят, 1 луковица, 100 г майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 яблока, 100 г филе копченой сельди, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Грибы измельчить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть. Филе копченой сельди нарезать небольшими кусочками. Мясо крабов нарезать ломтиками, смешать с грибами, луком, яблоками и яйцами, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, оформить кусочками копченой сельди, украсить веточками петрушки и подать к столу.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

Ингредиенты

300 г свинины, 100 г маринованной краснокочанной капусты, 100 г маринованных патиссонов, 50 г маринованной моркови, 2 столовые ложки свиного жира, 3 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и жарить до готовности в разогретом жире.

Готовые отбивные выложить на блюдо, полить кетчупом, гарнировать маринованными овощами.

ЯГОДНЫЙ МОРС

Ингредиенты

2 столовые ложки клубничного сиропа, 1 столовая ложка вишневого сиропа, 1 столовая ложка смородинового сиропа, 1 столовая ложка малинового сиропа, пищевой лед.

Способ приготовления

Смесь сиропов залить 700–800 мл холодной кипяченой воды, перемешать.

Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан положить пищевой лед.

УЖИН «ХОЛОСТЯК»

ГРЕНКИ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г копченого сала, 5–6 веточек укропа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Копченое сало нарезать тонкими ломтиками, обжарить с обеих сторон и уложить на горячие гренки. Веточки укропа вымыть. Гренки украсить зеленью и подать к столу.

КАРТОФЕЛЬ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ И МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

Ингредиенты

5–6 клубней картофеля, 300 г филе копченой скумбрии, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованной брокколи, 50 г маринованной кружочками морковки, 50 г маринованного болгарского перца, 70 г сливочного масла, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать, залить водой, посолить, добавить перец, лавровый лист, варить до готовности, заправить сливочным маслом, перемешать с брокколи, морковью и нарезанным соломкой болгарским перцем. Смесь выложить горкой на блюдо, посыпать зеленым горошком. По краям блюда разложить нарезанное ломтиками филе скумбрии.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лимона, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, насыпать чай. Чайник залить кипятком на 1/3 объема, настаивать 5 минут, долить воду, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лимона и сахар.

УЖИН «СИЛАЧ»

ЗАКУСКА ИЗ СВИНИНЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты

300 г свинины, 3 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Соленые огурцы нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке.

Свинину промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, жарить в растительном масле до готовности, затем выложить на блюдо, посыпать чесноком, оформить картофелем, огурцами и квашеной капустой и подать к столу.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Ингредиенты

1 тушка курицы, 200 г куриных потрохов, 500 г говядины, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки тертой морковки, 3–4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 3 яйца, 50 мл коньяка, 4 г мускатного ореха, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть, надрезать кожу по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки. Стараясь не повредить кожу, аккуратно снять ее с тушки, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 чайной ложкой коньяка.

Мясо отделить от костей. Кости и потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, тертую морковь, лавровый лист, перец горошком и варить в течение 40 минут. Бульон процедить и довести до кипения.

Мясо курицы и говядину промыть, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить яйца, сливки, соль, молотый перец, мускатный орех, оставшийся коньяк и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть, чтобы фарш не вываливался, и зашить кулинарной нитью. Фаршированную курицу положить на хлопчатобумажную салфетку, завернуть и завязать концы. Опустить курицу в кастрюлю с кипящим бульоном, накрыть крышкой и варить в течение 1 часа на слабом огне. Затем остудить, не вынимая из бульона.

Охлажденную курицу вынуть из бульона, убрать салфетку, удалить нить.

Выложить курицу на блюдо, нарезать тонкими ломтиками, полить кетчупом и подать к столу.

ДЕСЕРТ «ШОКОЛАДНОЕ ЧУДО»

Ингредиенты

100 г молочного шоколада, 1,5 стакана 30 %-ных сливок, 4 яйца, 100 г сахарной пудры, 3 столовые ложки готового крепкого кофе, 1 чайная ложка ванильного сахара, 2 чайные ложки

сливочного масла.

Способ приготовления

Шоколад натереть на терке. Кофе вылить в металлическую посуду, добавить шоколад и, помешивая, нагревать на водяной бане до растопления шоколада, затем остудить.

Сливки вылить в металлическую кастрюлю, поставить на лед и взбить с помощью миксера.

Яйца аккуратно разбить, отделить желтки от белков. Белки взбить с помощью миксера. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить кофе с растопленным шоколадом и ванильный сахар. Затем небольшими порциями ввести белки и взбитые сливки.

Готовый мусс выложить в смазанную сливочным маслом форму и поставить в прохладное место на 4–6 часов.

УЖИН «ДЛЯ МУЖА»

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

10 сваренных вкрутую яиц, 2–3 яблока, 100 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и измельчить их.

Яблоки смешать с желтками, посолить, поперчить, заправить майонезом, наполнить этой смесью половинки яиц, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ОТБИВНЫЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты

300 г свинины, 50 г панировочных сухарей, 200 г консервированного горошка, 2 столовые ложки топленого масла, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить до толщины 5–7 мм, посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях.

Мясо выложить на сковороду с разогретым маслом и жарить на сильном огне с обеих сторон до готовности. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Отбивные выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, гарнировать консервированным горошком.

ПИРОЖНЫЕ «ЗАБАВА»

Ингредиенты

Для теста

400 г муки, 350 г сливок, 300 г сахара, 1 пакетик ванильного

сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 5 яиц, 2 чайные ложки сливочного масла.

Для крема

150 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г сливок, 100 г кокосовой стружки.

Для начинки

100 г крыжовника, 250 г черной смородины.

Для украшения

100 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Для приготовления теста сливки смешать с сахаром и взбить с помощью миксера, добавить яйца, муку, ванильный сахар, разрыхлитель и перемешать.

Тесто выложить в смазанную сливочным маслом форму и выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 15 минут.

Для приготовления крема сливки смешать с сахаром, взбить, добавить размягченное сливочное масло и, помешивая, нагревать на слабом огне до загустения. Затем положить кокосовую стружку и варить еще 3 минуты.

Крыжовник и смородину вымыть, перемешать. Ягодную массу выложить на горячий корж, залить кремом и поставить в умеренно разогретую духовку на 10–15 минут.

Готовое изделие разрезать на равные прямоугольники. Пирожные посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Ужины для активных людей

УЖИН ДЛЯ БОДИБИЛДЕРА

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И ЛУКОМ

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 2 салатных огурца, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить 2 стаканами воды, довести до кипения на сильном огне под крышкой. Огонь уменьшить, кашу посолить и варить на слабом огне до готовности.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом оливковом масле. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. Добавить в кашу обжаренный лук и огурцы, поперчить и перемешать.

ПОМЕЛО С ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты

1/2 помело, 25 г горького шоколада, листочки мяты для украшения.

Способ приготовления

Помело вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке. Дольки помело разложить по десертным тарелкам, посыпать шоколадом и украсить листочками мяты.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ УСКОРЕННОГО РОСТА МЫШЦ

Ингредиенты

350 мл апельсинового сока, 50 г протеинового порошка со вкусом шоколада, 1 киви.

Способ приготовления

Киви очистить, нарезать толстыми кружочками.

Сок смешать с протеиновым порошком, добавить киви и взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

УЖИН ДЛЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

САЛАТ «ЖЕЛЕЗНЫЙ МУСКУЛ»

Ингредиенты

100 г консервированного тунца, 1 банан, 1/2 стакана дикого риса, 1 помидор, 50 мл оливкового масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, сок 1 лайма, зелень укропа и петрушки, перец, морская соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и выложить на плоское блюдо.

Банан вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидор вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать дольками и выложить поверх кружочков банана.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с соком лайма, яблочным уксусом, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить приготовленной заправкой и поставить в холодильник примерно на 20–30 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

ПРОТЕИНОВО-УГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК «ГЕРАКЛ»

Ингредиенты

500 мл обезжиренного молока, 50 г детского обезжиренного питания на основе злаков, 1 столовая ложка жидкого липового меда, 4 яичных белка.

Способ приготовления

Молоко нагреть до 50 °С, добавить детское питание, мед и яичные белки. Полученную смесь взбить в блендере.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН «ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ»

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ И СОИ

Ингредиенты

300 г отварного мяса индейки, 200–300 г проращенной сои, 1 кочан салата среднего размера, 1 пучок редиса, 2 столовые ложки винного уксуса, 1/2 стакана оливкового масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Сою хорошо промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Кочан салата разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно нарезать. Редис вымыть, нарезать кружочками. Все соединить, посолить, поперчить, добавить сахар.

Для приготовления заправки смешать винный уксус, оливковое масло, горчицу и зелень петрушки. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить кусочками мяса и зеленым луком.

ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ С КЕФИРОМ

Ингредиенты

5 кислых яблок, 3 банана, 2 апельсина, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины и натереть мякоть на крупной терке.

Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Апельсины вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и разрезать каждую на 4 части. Яблоки и апельсины смешать. В креманки выложить слой бананов, сверху уложить яблочно-апельсиновую массу. В кефир добавить мед и взбить в блендере. Полученным соусом залить фрукты.

Десерт охладить и подать к столу.

УЖИН «РЕЛАКС»

МОРЕПРОДУКТЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

100 г мяса морского гребешка, 100 г кальмаров, 100 г трепангов, 50 г креветок, 1–2 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 3 столовые ложки маринованных грибов, 4 столовые ложки низкокалорийного майонеза, консервированные маслины без косточек, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары, морской гребешок, трепанги и креветки очистить, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

Огурцы вымыть, срезать кожицу и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками, отложив несколько штук для украшения готового блюда. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки, дольками помидоров и целыми маслинами.

ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

400 г мякоти тыквы, 2 столовые ложки жидкого меда, веточки мелиссы для украшения, 1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в форму для запекания, добавить немного воды, посыпать корицей и полить медом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут. Кусочки тыквы разложить по креманкам, полить образовавшимся после запекания сиропом, украсить веточками мелиссы и подать к столу.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЦЕДРОЙ ЛАЙМА И МЕДОМ

Ингредиенты

4 столовые ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сушеной

цедры лайма, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Зеленый чай и цедру лайма положить в чайник, залить 250 мл кипятка, выдержать 5 минут, затем добавить еще 200 мл кипятка, накрыть полотенцем и настаивать 5 минут.

Готовый чай процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую по 1–2 чайные ложки меда.

УЖИН «СТИМУЛ»

СУДАК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

500 г филе судака с кожей, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1 столовая ложка сушеного укропа, 1 столовая ложка сушеной зелени сельдерея, 1 чайная ложка молотого кориандра, 50 г листовой горчицы, 1 помидор, 1 огурец, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и крупно нарубить. Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать сушеным укропом, сельдереем, молотым кориандром, перцем и солью. Рыбу посыпать зеленью петрушки и луком, готовить на пару под крышкой в течение 10–15 минут.

Листовую горчицу вымыть и обсушить. Огурец и помидор вымыть.

Огурец нарезать тонкими кружочками, помидор – дольками.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, выстланным листьями горчицы, и украсить свежими овощами.

ГРЕЧНЕВЫЕ ВАФЛИ НА КЕФИРЕ

Ингредиенты

400 мл кефира, 200 г гречневой муки, 250 г пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки пекарского порошка, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, добавить кефир, тщательно перемешать. Всыпать просеянную муку, добавить растопленное и охлажденное масло, пекарский порошок и соль, замесить однородное тесто. Выпекать вафли в предварительно разогретой форме до готовности.

ОГУРЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ТЫКВЕННЫМ СОКОМ

Ингредиенты

2 крупных огурца, 200 г мякоти тыквы, 40 г зелени сельдерея, пищевой лед, морская соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Мякоть тыквы

нарезать кубиками. Огурцы и тыкву поместить в соковыжималку, выжать сок. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Тыквенно-огуречный сок влить в блендер, добавить зелень сельдерея, соль, взбить на средней скорости.

Коктейль разлить по стаканам, добавив в них кубики льда.

УЖИН ДЛЯ ПЕРИОДА ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ И ЧЕРЕШКОВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 крупная свекла, 3 черешка сельдерея, 75 г оливкового масла, 50 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, обжарить на сухой сковороде, переложить в алюминиевую кастрюлю и залить 500 мл кипящей воды. Варить на слабом огне 10–15 минут, пока крупа не впитает воду. Затем кастрюлю переставить в разогретую духовку и довести кашу до готовности.

Черешки сельдерея вымыть и нарезать небольшими кусочками. Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить свеклу и сельдерей, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и тушить на слабом огне в течение 10 минут.

Готовую кашу посолить, поперчить, добавить тушеную свеклу и сельдерей и тщательно перемешать.

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КАБАЧКОМ

Ингредиенты

500 г телятины, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г мякоти кабачка, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Луковицу очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить.

Телятину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, зеленью петрушки и кабачком, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Из приготовленного фарша сформовать котлеты, выложить в пароварку, готовить 30 минут.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

200 г клюквы, 40 г меда, 5 г сахара, 3 г корицы.

Способ приготовления

Клюкву промыть, залить 500 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 3 минут, затем добавить корицу, настаивать 10–15 минут. Компот процедить, добавить сахар и

мед, нагревать на слабом огне 2 минуты.

Компот в теплом виде разлить по чашкам и подать к столу.

УЖИН ДЛЯ ФУТБОЛИСТА

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА С РУККОЛОЙ И ТМИНОМ

Ингредиенты

2 морковки, 5 столовых ложек нежирного творога, 1 красная луковица, 50 г маслин без косточек, 50 г рукколы, 1 чайная ложка тмина, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Маслины нарезать тонкими кружочками. Морковь смешать с маслинами, луком и творогом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Листья салата вымыть и обсушить.

Для приготовления заправки рукколу вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать со сметаной и тмином, взбить венчиком.

Готовый салат выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и подать к столу.

ВАРЕНОЕ МЯСО КУРИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты

500 г белого мяса курицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковка, 1 чайная ложка пшеничной муки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть и измельчить. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо курицы промыть, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить морковь, корень петрушки и соль и варить до готовности. Томатную пасту смешать со 150 мл куриного бульона, добавить лук, муку. Варить 5 минут, затем добавить чеснок и перец и перемешать.

Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками и полить приготовленным соусом.

ГРАНАТОВЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

200 мл гранатового сока, 200 мл минеральной воды, 2 столовые ложки клубничного сиропа, пищевой лед.

Способ приготовления

Гранатовый сок смешать с охлажденной минеральной водой и клубничным сиропом и взбить в шейкере. Напиток разлить по бокалам, добавив в каждый из них пищевой лед, подать к столу.

УЖИН «ДЛЯ ЧЕМПИОНА»

ПРЯНЫЙ РИС С ЙОГУРТОМ

Ингредиенты

1 стакан длиннозерного риса, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка семян белой горчицы, 1/2 чайной ложки семян кориандра, 2 стручка острого перца, 1 небольшой кусочек имбиря, 250 мл йогурта, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить теплой водой на 15 минут, затем откинуть на дуршлаг.

Острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать тонкой соломкой. Имбирь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Семена горчицы положить в кастрюлю с 25 мл разогретого оливкового масла и жарить под крышкой до тех пор, пока они не перестанут трескаться.

Затем добавить измельченные в ступке семена кориандра, острый перец и имбирь и быстро перемешать.

В кастрюлю с пряностями засыпать рис и, помешивая, жарить в течение 1–3 минут, пока крупа не станет прозрачной.

Влить в кастрюлю 500 мл горячей воды, добавить соль и довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить рис в течение 20 минут. За 5 минут до готовности добавить йогурт и оставшееся масло и быстро размешать рис кулинарной вилкой.

Кастрюлю с рисом накрыть крышкой и продолжить варить, пока крупа не набухнет и не впитает большую часть жидкости. После этого крышку снять и дать рису постоять на огне еще несколько минут.

МЯСО КРОЛИКА, ТУШЕННОЕ С МОРКОВЬЮ И КАПУСТОЙ

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 200 г моркови, 100 г белокочанной капусты, 50 мл растительного масла, 100 г нежирной сметаны, 2 луковицы, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо кролика промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, затем переложить в глубокую сковороду, добавить лук, морковь, капусту, лавровый лист, сметану и залить водой так, чтобы жидкость покрывала содержимое не более чем наполовину.

Тушить на слабом огне в течение 1 часа, затем выложить на блюдо, полить образовавшимся при тушении соусом и подать к столу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ СО СВЕКЛОЙ

Ингредиенты

1 редька, 1 свекла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Редьку и свеклу очистить, вымыть, залить холодной водой, оставить на 30 минут, затем натереть на крупной терке, посолить, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Редьку и свеклу выложить на блюдо, полить растительным маслом и подать к столу.

ПРЯНЫЙ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ингредиенты

200 г смеси сухофруктов, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, половина палочки корицы, мед.

Способ приготовления

Сухофрукты залить 600 мл воды, довести до кипения, добавить мед, цедру и палочку корицы и варить до готовности.

Компот процедить, остудить и разлить по стаканам.

УЖИН «ЗАВЕТНЫЙ ПРИЗ»

ПАШТЕТ ИЗ ТВОРОГА И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Ингредиенты

250 г творога, 250 г зеленого лука, 1 стакан кефира, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и зеленый лук вымыть и нарубить. Творог протереть через сито, посолить, добавить зеленый лук, влить кефир, перемешать.

Паштет выложить в керамическую форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Такой паштет можно подавать с диетическими хлебцами или тостами из отрубного хлеба.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФАРША С ПЕЧЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

250 г куриного фарша, 3 клубня молодого картофеля, 30 мл оливкового масла, 2–3 огурца, 100 г зеленого горошка, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, сделать на каждом клубне крестообразный надрез, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке.

Огурцы вымыть и нарезать небольшими брусочками. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Куриный фарш посолить и поперчить. Из фарша сформовать фрикадельки, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Фрикадельки выложить на блюдо вместе с нарезанным ломтиками горячим картофелем и огурцами, посыпать зеленым горошком и рубленой зеленью петрушки и подать к столу.

Отдельно можно подать белый или кефирный соус.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

2 крупные морковки, 1 крупное яблоко, 25 мл лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 столовая ложка ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь смешать с яблоком и орехами, разложить по креманкам и полить жидким медом.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С ВИШНЕЙ

Ингредиенты

150 г свежей или замороженной вишни, 400 мл ряженки, 2 столовые ложки сахарной пудры, 20 г тертого шоколада.

Способ приготовления

Свежую вишню промыть, замороженную – разморозить, удалить из ягод косточки. Ряженку смешать с вишней и сахарной пудрой и взбить в блендере.

Напиток разлить по стаканам, посыпать шоколадом и подать к столу.

УЖИН «ПРЕСТИЖ»

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы, 2 столовые ложки белой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 1 некрупная луковица, 1 крупный помидор, 1 яйцо, 1 чайная ложка каперсов, несколько маслин без косточек, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1/2 чайной ложки горчицы, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Фасоль замочить на 2 часа, чтобы дать набухнуть, затем отварить в подсоленной воде и остудить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко

нарубить. Помидор вымыть и нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. Все смешать, добавить каперсы, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса добавить в растительное масло уксус, горчицу и взбить венчиком.

Листья салата вымыть, обсушить и уложить ровным слоем на дно блюда. Сверху выложить приготовленную смесь и украсить маслинами.

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНОЕ СУФЛЕ

Ингредиенты

300 г морковки, 300 г яблок, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 50 г манной крупы, 200 мл молока.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в небольшую кастрюлю, добавить молоко и тушить до готовности. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, пропустить через мясорубку вместе с тушеной морковью. В полученную смесь добавить манную крупу, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное масло и взбитые белки, тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и довести на водяной бане до готовности.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты

50 г сушеных цветков липы, 50 г черной смородины, 50 г меда.

Способ приготовления

Фарфоровый или фаянсовый чайник ополоснуть кипятком, положить цветки липы, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой. Выдержать 15 минут. Черную смородину промыть, снять ягоды с кистей, размять вместе с медом. Полученную массу разложить по чашкам, залить приготовленным чаем и перемешать.

УЖИН «ФИГУРИСТКА»

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты

300 г свежей капусты, 200 г белого мяса курицы, 2 яблока среднего размера, 1 вареная морковка, 1 небольшой корень сельдерея, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3/4 стакана нежирной сметаны, 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и

нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать. Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

КОНФЕТЫ ИЗ ПРОРАЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

200 г проращенной пшеницы, 50 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить в блендере. Проращенную пшеницу пропустить через мясорубку, добавить мед, перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Изделия запанировать в орехах, выложить на десертное блюдо и подать к столу.

ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК С МЯТОЙ

Ингредиенты

250 мл свежевыжатого тыквенного сока, 200 мл свежевыжатого яблочного сока, 20 г перечной мяты.

Способ приготовления

Тыквенный и яблочный сок смешать, добавить мелко нарубленную мяту и взбить в блендере.

Напиток охладить, разлить по бокалам и подать к столу

УЖИН «СПРИНТЕРСКИЙ»

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКОМ

Ингредиенты

1 кочан краснокочанной капусты среднего размера, 1 небольшой корень сельдерея, 1 яблоко, 1 луковица, 1 небольшой соленый огурец, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

ОТВАРНОЙ СУДАК С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ

Ингредиенты

1 кг судака, 500 г молодого картофеля, 1 свекла, 1 морковка, 1 луковица, 25 мл растительного масла, 2–3 лавровых листа, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу промыть в холодной воде, нарезать порционными кусками.

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук, морковь и свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в эмалированную кастрюлю, сверху уложить картофель, влить 500 мл воды, посолить.

Рыбу посолить, посыпать перцем и выложить поверх картофеля, полить растительным маслом, добавить лавровый лист и поставить на сильный огонь. Довести до кипения и готовить на слабом огне в течение 40 минут. Время от времени кастрюлю следует слегка встряхивать, чтобы овощи не подгорели.

При подаче к столу в каждую тарелку положить куски судака вместе с овощами и полить бульоном, полученным при приготовлении блюда.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С МАЛИНОЙ

Ингредиенты

5 г зеленого чая, 20 г ягод малины, 5 г меда.

Способ приготовления

Зеленый чай и малину залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

УЖИН «СПАРТА»

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты

5 помидоров, 100 г брынзы, 50 г оливок, 50 г зелени базилика, 1 луковица, 50 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, 1 пучок листьев салата, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Брынзу нарезать кубиками. Оливки разрезать пополам. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Зелень базилика нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать.

Оливковое масло смешать с лимонным соком, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить приготовленной заправкой, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ФИНИКОВЫЙ ДЕСЕРТ С ФИСТАШКАМИ

Ингредиенты

300 г фиников, 100 г фисташек, 1 яблоко, 100 мл нежирного фруктового йогурта, сок и цедра 1 лимона.

Способ приготовления

Финики промыть, удалить косточки, нарезать тонкими полосками. Фисташки истолочь. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Все смешать.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

В йогурт добавить лимонный сок, тщательно взбить и залить полученным соусом финики. Готовое блюдо перед подачей к столу украсить ломтиками яблока.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА, МАЛИНЫ И МЕДА

Ингредиенты

20 г сушеных плодов шиповника, 30 г сушеной малины, 10 г меда.

Способ приготовления

Плоды шиповника и малину залить 350 мл кипятка и настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

УЖИН «ВИКТОРИЯ»

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ДИКИМ РИСОМ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

5–6 огурцов, 100 г отварного дикого риса, 1 морковка, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 20 минут. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь и лук очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и перемешать с рисом. Наполнить этой смесью половинки огурцов.

Половинки огурцов соединить, перевязать кулинарной нитью, уложить в глубокую сковороду, налить немного воды, добавить растительное масло, майонез и тушить в течение 5–7 минут. Огурцы выложить на блюдо, удалить нить, посыпать зеленью петрушки, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

ОРЕХИ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Ингредиенты

250 г овсяных хлопьев, 100 г муки, 100 г изюма без косточек, 200 г сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки молока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1/4 чайной ложки толченого кардамона.

Способ приготовления

Овсяные хлопья подсушить в духовке. Изюм вымыть,

обсушить. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, добавить молоко, яйцо, лимонную цедру и кардамон, перемешать. Всыпать муку, смешанную с овсяными хлопьями и изюмом, тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке 15 минут.

МОРКОВНЫЙ СОК С КЕФИРОМ

Ингредиенты

200 мл морковного сока, 100 мл нежирного кефира, 10 г сахара.

Способ приготовления

Морковный сок смешать с сахаром, добавить кефир, взбить в блендере или шейкере. Напиток охладить, разлить по стаканам и подать к столу.

УЖИН «ВИТАМИННЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

3–4 ломтика отрубного хлеба, 1 морковка, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, натереть на крупной терке, посолить и заправить майонезом.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, положить на каждый морковную массу, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ВИНОГРАДА

Ингредиенты

3 яблока, 1/2 стакана винограда, 3 столовые ложки миндаля, 1/4 чайной ложки толченых семян кардамона, 1/3 стакана йогурта, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока, 2 столовые ложки нарубленных листьев мяты.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевины и нарезать мякоть небольшими кусочками.

Виноград вымыть, каждую ягоду разрезать пополам и удалить косточки. Все смешать.

Для приготовления заправки миндаль обжарить, очистить от кожицы и истолочь. В йогурт влить апельсиновый или лимонный сок, добавить миндаль, кардамон, тщательно перемешать до образования однородной массы. Приготовленным соусом залить фрукты и поставить на 30 минут в холодильник.

Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарубленными листьями мяты.

МОРКОВНО-ГРУШЕВЫЙ СОК

Ингредиенты

2 морковки, 2 груши, сахар.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины, крупно нарезать. Из моркови и груш выжать сок с помощью соковыжималки, добавить сахар по вкусу.

УЖИН «ОВОЩНОЙ»

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2–3 огурца, 150 г стручковой фасоли, 100 г листьев салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 1/2 чайной ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружочками. Листья салата вымыть и разрезать каждый на 2–3 части. Стручковую фасоль промыть, положить в глубокую сковороду, добавить соль, растительное масло, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца очистить и разрезать каждое на 4 части. Для приготовления соуса в майонез добавить уксус, сахарную пудру, томатную пасту, рубленые зелень петрушки и зеленый лук. Листья салата выложить на блюдо, сверху положить горкой тушеную фасоль, а вокруг нее, чередуя, уложить кружочки помидоров и огурцов. Подготовленные овощи полить соусом и украсить четвертинками яиц.

РИСОВАЯ КАША НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г риса, 500 мл овощного бульона, 50 г зелени сельдерея, 2 веточки базилика, 2 веточки душицы, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть и разделить на соцветия. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Рис промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и жарить в нем нарезанный полукольцами лук до прозрачности. Всыпать в кастрюлю рис и при постоянном помешивании тушить в течение 3 минут. Влить бульон и варить 20 минут. Затем добавить цветную капусту, посолить и довести до готовности на слабом

огне. Базилик, зелень сельдерея и душицу вымыть и измельчить.

Готовую кашу разложить по тарелкам и посыпать пряной зеленью.

МОРКОВНЫЙ СОК С ПЕРЕЧНОЙ МЯТОЙ

Ингредиенты

250 мл свежевыжатого морковного сока, 20 г перечной мяты.

Способ приготовления В морковный сок добавить мелко нарубленную мяту и взбить в шейкере. Разлить по бокалам, охладить и подать к столу.

УЖИН «КРАСИВАЯ ФИГУРА»

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Ингредиенты

5–6 огурцов, 150 г отварного мяса кролика, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 20 минут.

Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарубить, смешать с мясом. Наполнить фаршем половинки огурцов.

Половинки огурцов соединить, перевязать кулинарной нитью, уложить в глубокую сковороду, налить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту и тушить в течение 10 минут. Огурцы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

КАША ОВСЯНАЯ С ГРУШАМИ

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сливочного масла, 2 груши.

Способ приготовления

Овсяные хлопья насыпать в керамическую посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Груши вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать мелкими кубиками. В кашу добавить груши и сливочное масло, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ С ВАНИЛЬЮ И КОРИЦЕЙ *Ингредиенты* 4 яблока, 1/4 чайной ложки корицы, ванилин на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды. Кипятить 5 минут на слабом огне, добавить корицу и ванилин, кипятить еще 5 минут. Компот остудить, процедить, добавить сахар, довести до кипения и

разлить по стаканам.

УЖИН «ГИМНАСТКА»

ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА И ЗЕЛЕНИ

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 мл простокваши, соль.

Способ приготовления

Листья салата и зелень петрушки, укропа и сельдерея вымыть и нарубить. Яйца очистить и мелко нарезать. Салат и зелень петрушки, укропа и сельдерея смешать, посолить, выложить на блюдо, заправить простоквашей, посыпать мелко нарезанными яйцами и подать к столу.

ТОСТЫ ИЗ ОТРУБНОГО ХЛЕБА С ОГУРЦАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 2 огурца, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, по 2 веточки укропа и петрушки.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. Выложить на них кружочки огурцов, посыпать сыром, украсить зеленью.

ДЕСЕРТ «ЗАГАДКА»

Ингредиенты

200 г консервированных яблок, 200 г консервированных абрикосов без косточек, 100 г изюма, 250 г творога, 1/2 стакана сливок, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог размять вилкой или пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль и сахар и тщательно перемешать до получения однородной массы. Изюм промыть, залить теплой водой, дать набухнуть и обсушить салфеткой. Из яблок удалить сердцевины и нарезать мякоть небольшими кусочками или тонкими ломтиками. На дно салатника положить яблоки, сверху выложить творог и маринованные дольки абрикоса.

КОМПОТ «АРОМАТНЫЙ»

Ингредиенты

200 г черного винограда, 1 бутон гвоздики, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки тертой лимонной цедры, сахар.

Способ приготовления

Виноград промыть, залить 1 л воды, добавить корицу, гвоздику, цедру, довести до кипения. Варить в течение 10 минут.

Напиток процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

УЖИН «ОЛИМПИЯ»

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ, МЯСА КРОЛИКА И МАРИНОВАННОГО ВИНОГРАДА

Ингредиенты

5–6 помидоров, 300 г отварного мяса кролика, 100 г маринованного винограда, 3 столовые ложки растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, 1/2 лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками, выложить горкой в салатник, посолить и поперчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Мясо нарезать ломтиками. Яйцо очистить и нарубить. Лимон очистить и нарезать тонкими дольками.

Вокруг помидоров разложить ломтики мяса, маринованный виноград и рубленый зеленый лук.

Помидоры полить растительным маслом, украсить дольками лимона, рубленым яйцом и подать к столу.

ДЕСЕРТ «ВИОЛА»

Ингредиенты

5 яблок, 1 стакан винограда, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 200 мл йогурта, клюквенный сок.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть кусочками. Чтобы яблоки не потемнели, сразу же сбрызнуть их клюквенным соком. Виноград вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Все смешать, добавить грецкие орехи и залить йогуртом.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С БАНАНОМ И ЯБЛОКОМ

Ингредиенты

500 мл кефира, 1 банан, 1 яблоко.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть пропустить через мясорубку.

Банан вымыть, очистить, размять, смешать с яблочным пюре, залить кефиром, взбить с помощью блендера.

УЖИН «АЭРОБИКА»

ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА И ЛУКА

Ингредиенты

200 г зеленого салата, 1 небольшая луковица, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и мелко нарубить.

Салат смешать с луком, посолить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Ингредиенты

200 г кабачков, 200 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 100 г муки, 3 яйца, 100 г сметаны, 60 мл растительного масла, 50 г сахара, 3 г корицы, соль.

Способ приготовления

Кабачки очистить, вымыть, удалить семена, натереть на мелкой терке. Овсяные хлопья залить молоком, оставить для набухания, затем добавить яичные желтки, соль, 25 г сахара, взбитые белки и муку, все тщательно перемешать. На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой наливать тесто и жарить оладьи с обеих сторон. Оладьи полить сметаной, взбитой с корицей и оставшимся сахаром.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Ингредиенты

5–6 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 150 г консервированной печени трески, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка томатного соуса, 1/2 лимона, 5–6 листьев зеленого салата, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой семена. Каждую половинку посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Соленый огурец очистить и нарезать кубиками. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть.

Печень трески пропустить через мясорубку и смешать с подготовленными яйцами, зеленью петрушки и соленым огурцом. Добавить в фарш томатный соус и тщательно перемешать.

Наполнить половинки помидоров фаршем и соединить вместе для получения целого помидора.

Выложить фаршированные помидоры на блюдо, на каждый помидор положить тонкий ломтик лимона. Готовую закуску украсить листьями зеленого салата и подать к столу.

ДЕСЕРТ «ВОСТОРГ»

Ингредиенты

1 ананас, 2 стакана садовой земляники, 3 столовые ложки сахара, 1/2 стакана нежирных сливок.

Способ приготовления

С ананаса срезать корку, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Земляянику вымыть, откинуть на дуршлаг и смешать с ананасом, оставив несколько ягод для украшения. В сливки добавить сахар и взбить до образования густой пены. Фруктовую массу переложить в салатник и залить сливками.

Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами земляники.

УЖИН «ПИЛАТЕС»

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

300 г консервированной кукурузы, 3–4 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть кубиками, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом.

Кукурузу смещать с яблоками, посолить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ЕЖЕВИКИ

Ингредиенты

5 груш, 3 стакана ежевики, 1 стакан нежирных сливок, сок и цедра 1 лимона, 1/2 стакана сахара, листья ежевики, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Ежевику вымыть, откинуть на дуршлаг, несколько ягод отложить для украшения. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Листья ежевики вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать и посыпать сахаром. Сливки взбить с ванильным сахаром до образования густой пены и залить ими груши и ежевику. Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами ежевики.

ЧАЙ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты

5 г черного чая, 20 г черной смородины.

Способ приготовления Насыпать в заварочный чайник чай и черную смородину, залить 200 мл кипятка, настаивать 10 минут, затем процедить.